

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>		
Zacierka 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> ), Sałatka wiosenna 80g, Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pestki dyni 20g,	Barszcz czerwony 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Duszona roladka ze schabu faszerowana pieczarkami 90g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml, Jabłko 150g, 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> ), Twarożek Haga 40g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2161.21 kcal; Białko ogółem: 64.08 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.41 g; Cholesterol: 229.68 mg; Węglowodany ogółem: 256.34 g; Cukry proste: 19.83 g; Sód: 1170.54 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g;

<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>		
Zacierka 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> ), Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pestki dyni 20g,	Barszcz czerwony 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Duszona roladka ze schabu faszerowana pieczarkami 90g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Kompot z owoców mieszanych 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> ), Twarożek Haga 40g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2329.19 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.65 g; Cholesterol: 217.87 mg; Węglowodany ogółem: 336.30 g; Cukry proste: 49.41 g; Sód: 1045.54 mg; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;

<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ, MLE</i> ), mus z dyni z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz czerwony 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, Twarożek Haga 40g ( <i>MLE</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2210.05 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.44 g; Cholesterol: 217.01 mg; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Cukry proste: 38.60 g; Sód: 1825.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;

<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>		
Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Duszona roladka ze schabu faszerowana pieczarkami 90g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy bez mąki 100g ( <i>MLE</i> ), Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml,	Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek Haga 40g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka Caprese 100g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki dyni 20g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser deliser 20g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Energia : 2181.80 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.99 g; Cholesterol: 259.76 mg; Węglowodany ogółem: 267.44 g; Cukry proste: 15.72 g; Sód: 1579.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;

<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>		
Makaron na mleku roślinnym 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 15g ( <i>MLE</i> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <i>GOR</i> ), Twarożek roślinny 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Kotlec szpinakowy 90g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Surówka z kapusty białej z marchewką 150g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 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> ), Dżem niskosłodzony 1szt, Pasztet roślinny 60g ( <i>GLU, GOR</i> ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt kokosowy 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Energia : 2227.49 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.30 g; Cholesterol: 174.04 mg; Węglowodany ogółem: 332.63 g; Cukry proste: 34.85 g; Sód: 1638.77 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 20g (GLU), Pasta z białka z koperkiem 60g (JAJ, MLE), mus z dyni z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony bez śmietany 400ml (GLU), Roladka ze schabu duszona 90g (GLU), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy 100g (GLU), Sałatka z selera i marchwi z olejem 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 100g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Szywnowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, Twarożek Haga 40g (MLE),
II Śniadanie: Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por (MLE),		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2161.14 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.19 g; Cholesterol: 208.61 mg; Węglowodany ogółem: 348.61 g; Cukry proste: 53.42 g; Sód: 1221.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb razowy 70g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Sałatka wiosenna 80g, Połędwica sopocka 20g (GLU), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (JAJ, GOR), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Pestki dyni 20g,	Barszcz czerwony 400ml (GLU, MLE), Roladka ze schabu duszona 90g (GLU), Kasza jęczmienna 150g (GLU), Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g (SOJ, GOR), Kompot z owoców mieszanych 250ml, Jabłko 150g, Sos pietruszkowy 100g (GLU),	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), Chleb razowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Twarożek Haga 40g (MLE), Szywnowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2289.19 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 28.45 g; Cholesterol: 239.83 mg; Węglowodany ogółem: 344.50 g; Cukry proste: 49.41 g; Sód: 1092.54 mg; Błonnik pokarmowy: 43.53 g;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 20g (GLU), Pasta z jajka z koperkiem 60g (JAJ, MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), mus z dyni z cynamonem 80g,	Barszcz czerwony 400ml (GLU, MLE), Roladka ze schabu duszona 90g (GLU), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy 100g (GLU), Sałatka z selera i marchwi z olejem 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szywnowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, Twarożek Haga 40g (MLE),
II Śniadanie: Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2301.10 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.41 g; Cholesterol: 247.01 mg; Węglowodany ogółem: 305.97 g; Cukry proste: 37.33 g; Sód: 1434.54 mg; Błonnik pokarmowy: 33.17 g;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa		
Zacierka na mleku 150ml (GLU, MLE), Chleb niskobiałkowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Dżem 2szt, Pasta z białka z koperkiem 50g (JAJ, MLE), mus z dyni z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Połędwica sopocka 20g (GLU),	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml (GLU), Klopsik ze schabu gotowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 150g, Sałatka z selera i marchwi z olejem 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), Chleb niskobiałkowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szywnowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, Miód 2szt,
II Śniadanie: Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por (MLE),		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2269.99 kcal; Białko ogółem: 58.28 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.32 g; Cholesterol: 148.10 mg; Węglowodany ogółem: 391.51 g; Cukry proste: 58.27 g; Sód: 1107.50 mg; Błonnik pokarmowy: 31.52 g;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Dżem niskosłodzony 1szt, Pasta z szynki 50g, mus z dyni z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml (GLU), Klopsik ze schabu gotowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 150g, Sałatka z selera i marchwi z olejem 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta z ćwiartki udka 60g, Mus z dyni 80g, Herbata bez cukru 250ml, Twarożek Haga 40g (MLE),
II Śniadanie: Jogurt naturalny_100g 1Por (MLE),		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2172.07 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.33 g; Cholesterol: 210.36 mg; Węglowodany ogółem: 307.22 g; Cukry proste: 39.80 g; Sód: 1354.93 mg; Błonnik pokarmowy: 32.96 g;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml (GLU, JAJ, MLE),	Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml (MLE),	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml (MLE),
II Śniadanie: Zupa krem z warzyw 400ml (SEL),		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2037.28 kcal; Białko ogółem: 54.64 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.27 g; Cholesterol: 225.74 mg; Węglowodany ogółem: 221.64 g; Cukry proste: 12.36 g; Sód: 1085.46 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67 g;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml (GLU, JAJ, MLE),	Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml (MLE),	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml (MLE),
II Śniadanie: Zupa krem z warzyw 400ml (SEL),	Podwieczorek: Budyń płynny z masłem 250ml (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2184.25 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.49 g; Cholesterol: 289.20 mg; Węglowodany ogółem: 251.28 g; Cukry proste: 18.50 g; Sód: 1307.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-21		Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa
Zacierka 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> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz czerwony 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, Sałatka z selera i marchwi z olejem 150g, 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> ), Twarożek Haga 40g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Sałatka Caprese 150g ( <i>MLE</i> ),		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2292.17 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.38 g; Cholesterol: 249.21 mg; Węglowodany ogółem: 328.55 g; Cukry proste: 46.95 g; Sód: 966.71 mg; Błonnik pokarmowy: 32.48 g;

czwartek 2026-05-21		Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna
Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ, MLE</i> ), mus z dyni z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz czerwony 400ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 150g, Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, Twarożek Haga 40g ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por ( <i>MLE</i> ),		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2210.05 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.44 g; Cholesterol: 247.01 mg; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Cukry proste: 38.60 g; Sód: 1825.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;

czwartek 2026-05-21		Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy bez mąki 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml, Sałatka z selera i marchwi z olejem 150g,	Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek Haga 40g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Sałatka Caprese 100g ( <i>MLE</i> ),		Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser deliser 20g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.24 g; Cholesterol: 218.71 mg; Węglowodany ogółem: 243.55 g; Cukry proste: 16.45 g; Sód: 1384.26 mg; Błonnik pokarmowy: 33.76 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-22</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> ), 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, arbus 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> ), Pasztet 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;

<b>piątek 2026-05-22</b> <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> ), Pasztet 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;

<b>piątek 2026-05-22</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>		
Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 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 bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> arbus 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;

<b>piątek 2026-05-22</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> ), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ), Szynka 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> ), Szynkowa dębowa 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> Poledwica sopocka 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;

<b>piątek 2026-05-22</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> ), Pasta z tofu 60g ( <b>MLE</b> ), Szynka 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, Szynka roślinna wieprzowa 20g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt kokosowy 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ),

**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;

<b>piątek 2026-05-22</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>		
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,
<b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa		
Manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb razowy 70g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g (MLE), Biodrówka z piekarnika 20g (GLU), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g (GLU, ORZ), Kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE),	Selerowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g (RYB), Kasza gryczana 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, arbus 150g, surówka z kapusty kiszzonej 150g,	Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb razowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, GOR), Ser żółty light 20g (MLE), Ćwikła z chrzanem 80g, Herbata bez cukru 250ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),

**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 2026-05-22 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa		
Manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g (MLE), Szyunka delikatesowa z fileta 20g (GLU), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE),	Selerowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g (RYB), sos grecki 150g (GLU), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml,	Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szyunkowa dębowa drobiowa 60g, Serek tartare 20g 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250ml, Cukinia gotowana z koncentratem 120g,
II Śniadanie: Serek wiejski 200g (MLE),	Podwieczorek: Koktajl truskawkowy bez cukru 200g (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),

**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 2026-05-22 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa		
Manna na mleku 150ml (GLU, MLE), Chleb niskobiałkowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g (MLE), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE), Dżem niskosłodzony 1szt,	Selerowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Kotlet sojowy 100g, Ziemniaki 150g, sos grecki 150g (GLU), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml,	Płatki jęczmienne na mleku 150ml (GLU, MLE), Chleb niskobiałkowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szyunkowa 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 (MLE),

**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 2026-05-22 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta		
Manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g (MLE), Pasta ze schabu 30g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE),	Selerowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Pulpet z morszczuka gotowany 90g (GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL), sos grecki 150g (GLU), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml,	Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta z ćwiartki udka 50g, Serek tartare 20g 1Por (MLE), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Serek wiejski 200g (MLE),		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),

**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 2026-05-22 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml (GLU),	Ryz z dorszem gotowanym i warzywami /zmiksowane/ 500ml (RYB, SEL),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g (MLE),		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),

**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: 26.06 g;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml (GLU),	Ryz z dorszem gotowanym i warzywami /zmiksowane/ 500ml (RYB, SEL),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g (MLE),	Podwieczorek: Twarożek z mlekiem i jabłkiem /zmiksowane/ 60g (MLE),	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**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: 28.16 g;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa		
Manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb razowy 70g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z awokado i ziołami 60g (MLE), Biodrówka z piekarnika 20g (GLU), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g (GLU, ORZ), Kawa z mlekiem 250ml (GLU, MLE),	Selerowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Filet z moszczuka w folii z pieca 120g (RYB), sos grecki 150g (GLU), Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml,	Płatki jęczmienne na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, GOR), Ser żółty light 20g (MLE), Cukinia gotowana z koncentratem 120g, Herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: arbus 150g,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),

**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;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-22		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> ), Szyńka 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> ), Szyńkowa dębowa drobiowa 60g , Serek tartare 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g , Herbata bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: arbuz 150g ,		Posiłek nocny: 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 2026-05-22		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> ), Salátka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Salátka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Szyńka 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> ), Szyńkowa dębowa drobiowa 60g , Ser żółty light 20g ( <b>MLE</b> ), Cukinia gotowana z koncentratem 120g , Cwikła bez chrzanu 30g , Herbata bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Podwieczorek: Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),	Posiłek nocny: 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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-23</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Sałatka z białej rzodkwi z sałatą, jogurtem i koperkiem 80g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU), Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, MLE), Bitka z szynki duszona z cebulą 90g (GLU), Kasza orkiszowa 150g (GLU), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, banan 1szt, Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g, Sos jarzynowy 100ml (GLU),	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 2szt (MLE), 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 2026-05-23</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU), Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Sałatka z białej rzodkwi z sałatą, jogurtem i koperkiem 80g (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, MLE), Bitka z szynki duszona z cebulą 90g (GLU), Kasza orkiszowa 150g (GLU), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g, Sos jarzynowy 100ml (GLU),	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szynkowa dębowa 40g, Ser deliser 2szt (MLE), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> banan 1szt,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),	<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 2026-05-23</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb bałtonowski 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU), Twarożek haga 20g 1Por (MLE), mus z dyni z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, MLE), Bitka z szynki gotowana 90g (GLU), Kasza orkiszowa 150g (GLU), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU),	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb bałtonowski 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Ser deliser 2szt (MLE), Szynkowa dębowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> banan 1szt,		<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 2026-05-23</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>		
Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por (MLE), Chleb razowy 75g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Sałatka z białej rzodkwi z sałatą, jogurtem i koperkiem 80g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU), Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml (GLU), Roladka z szynki duszona z pieczarkami 90g (GLU, MLE), Kasza orkiszowa 150g (GLU), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka bez cukru 250ml, Sos pietruszkowy bez mąki 100g (MLE), Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g,	Chleb razowy 75g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Ser deliser 2szt (MLE), Szynkowa dębowa 40g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> surówka z selera i marchwi 100g,	<b>Podwieczorek:</b> Serek grani 200g, Pestki słonecznika 20g (GLU, ORZ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 50g (GLU, GOR),

**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 2026-05-23</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>		
Makaron na mleku roślinnym 300ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb razowy 70g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), Masło roślinne 15g (MLE), Kielbasa krakowska roślinna 60g (GLU), Twarożek roślinny 20g 1Por (MLE), Sałatka z białej rzodkwi z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml (GLU), Gołąbek z kaszy jęczmiennej 90g (GLU, JAJ), Surówka orientalna z oliwą z oliwek 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 250ml, Sos pomidorowy 100ml (GLU),	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), Masło roślinne 15g (MLE), Dżem niskosłodzony 1szt, Pasta z brokula z ziołami 150g (MLE), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt migdałowy 100g 1Por (MLE),		<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 2026-05-23</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU), Twarożek haga 20g 1Por (MLE), mus z dyni z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml (GLU), Bitka z szynki gotowana 90g (GLU), Kasza orkiszowa 150g (GLU), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g, Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU),	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Masło 10g 1szt (MLE), chleb pszenny 100g (GLU), Ser deliser 2szt (MLE), Szynkowa dębowa 40g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> budyń wan. z/c 200g (GLU, JAJ, MLE),		<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;

<b>sobota 2026-05-23</b> <b>Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Połudwica 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 cebulą 90g ( <i>GLU</i> ), Kasza orkiszowa 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml , banan 1szt , 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 2026-05-23 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> ), Połudwica sopocka 60g ( <i>GLU</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), mus z dyni z cynamonem 80g , 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> ), Kasza orkiszowa 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 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 2026-05-23 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> ), mus z dyni z cynamonem 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <i>GLU</i> ), Kasza orkiszowa 150g ( <i>GLU</i> ), 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> banan 1szt ,		<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 2026-05-23 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 łopatką 50g , Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), mus z dyni z cynamonem 80g , 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> ), Kasza orkiszowa 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 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> banan 1szt ,		<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 2026-05-23 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml ( <i>MLE</i> ),	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir z jabłkiem /zmiksowane/ 200g ( <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: 25.88 g;

sobota 2026-05-23 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> ),	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir z jabłkiem /zmiksowane/ 200g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Zupa krem z warzyw 400ml ( <i>SEL</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,

**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: 28.01 g;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa		
Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Połudwica sopocka 60g ( <i>GLU</i> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Jabłko 150g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kasza orkiszowa 150g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka 250ml , Sos pietruszkowy 100g ( <i>GLU</i> ), Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 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>II Śniadanie:</b> banan 1szt ,		<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;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-23			Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), mus z dyni z cynamonem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), 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,			
II Śniadanie: banan 1szt,		Posiłek nocny: 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;

sobota 2026-05-23			Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów		
Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 60g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), 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,			
II Śniadanie: surówka z selera i marchwi 100g,	Podwieczorek: Budyń bez cukru 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Posiłek nocny: 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: 4727 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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>		
Manna na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <i>GLU</i> ), Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz biały 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), Kotlec schabowy smażony 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Pomarańcza 150g,	Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <i>GOR</i> ), Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Herbata bez cukru 250ml, Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>		
Manna na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <i>GLU</i> ), Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz biały 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), Kotlec schabowy smażony 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Surówka z kapusty białej i czerwonej 150g,	Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <i>GOR</i> ), Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Herbata bez cukru 250ml, Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200g ( <i>MLE</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-24</b> <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> ), Kurczak gotowany 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <i>MLE</i> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz biały 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy 250ml,	Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 30g ( <i>GLU</i> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <i>MLE</i> ), Herbata bez cukru 250ml, sałata lodowa z jogurtem 80g ( <i>MLE</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>		
Serek naturalny Bieluch 200g 1Por, masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <i>GLU</i> ), Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ogórek świeży 80g,	Barszcz biały bez śmietany 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy bez mąki 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml, Surówka z kapusty białej i czerwonej 150g,	Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <i>GOR</i> ), Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Herbata bez cukru 250ml, Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g,
<b>II Śniadanie:</b> Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g ( <i>SOJ, GOR</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <i>GLU</i> ),

**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 2026-05-24</b> <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> ), Kielbasa krakowska roślinna 60g ( <i>GLU</i> ), Ser roślinny 20g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 80g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <i>GLU</i> ), Gołąbek z kaszy jęczmiennej 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Sos pomidorowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 15g ( <i>MLE</i> ), Dżem niskosłodzony 1szt, Pasta z brokuła z ziołami 80g ( <i>MLE</i> ), 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 ( <i>MLE</i> ),

**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 2026-05-24</b> <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> ), Kurczak gotowany 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <i>MLE</i> ), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Barszcz biały bez śmietany 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), Roladka ze schabu duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml,	Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 30g ( <i>GLU</i> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <i>MLE</i> ), Herbata bez cukru 250ml, Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 g

<b>niedziela 2026-05-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

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> ), Kotlet schabowy smażony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Pomarańcza 150g, 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 ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ),

**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;

<b>niedziela 2026-05-24</b>		
<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> ), 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 ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ),

**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;

<b>niedziela 2026-05-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa</b>		
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> ), Frykadelka 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 ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ),

**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;

<b>niedziela 2026-05-24</b>		
<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 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> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),		<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;

<b>niedziela 2026-05-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata</b>		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>MLE</b> ),	Ryz z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g ( <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: 26.01 g;

<b>niedziela 2026-05-24</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 schabie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>MLE</b> ),	Ryz 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> Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**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: 30.27 g

<b>niedziela 2026-05-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: C01 - 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> ), 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> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml, Sałatka wiosenna z nasionami sezamu 80g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ),

**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;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-05-24		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> ), Połędwica 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: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ</b> ),

**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 2026-05-24		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> ), Połędwica 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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>		
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), Ogórek świeży 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Sałata lodowa 30g, Pestki dyni 20g,	Kalafiorka 300ml (GLU, MLE), Klopsik wieprzowy duszony 90g (GLU, JAJ), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, Melon 200g, Sos pomidorowy 100ml (GLU),	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska podsuszana 20g (GLU), Jajko gotowane 60g (JAJ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g (MLE), 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 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>		
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), Ogórek świeży 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Sałata lodowa 30g, Pestki dyni 20g,	Kalafiorka 300ml (GLU, MLE), 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 podsuszana 20g (GLU), Jajko gotowane 60g (JAJ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g (MLE), Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Melon 200g,	<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 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: D02 - Łatwostrawna</b>		
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),	Kalafiorka 300ml (GLU, MLE), 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), Szynka delikatesowa z fileta 40g (GLU), Serek tartare 40g 40g (MLE), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Melon 200g,		<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 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>		
jogurt naturalny 150g 1Por (MLE), Chleb razowy 75g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Ogórek świeży 50g, Sałata lodowa 30g,	Kalafiorka bez śmietany 300ml (GLU), Klopsik wieprzowy duszony 90g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy na passacie 100ml, Sałatka z buraczków 150g, Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml,	Chleb razowy 75g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szynka delikatesowa z fileta 20g (GLU), Jajko gotowane 60g (JAJ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g (MLE), Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g (MLE), Pestki dyni 20g,	<b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski 200g (MLE), Pomidorki koktajlowe 20g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Twaróg 50g (MLE),

**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 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>		
Ryż na mleku roślinnym 300ml (MLE), Chleb razowy 70g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), Masło roślinne 15g (MLE), Szynka roślinna drobiowa 60g, Twarożek roślinny 20g 1Por (MLE), Ogórek świeży 50g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml (GLU, MLE), Sałata lodowa 30g,	Kalafiorka bez śmietany 400ml (GLU), Kotlet szpinakowy 90g (GLU, JAJ, RYB), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml, Sos pomidorowy 100ml (GLU),	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), Masło roślinne 15g (MLE), Paszтет roślinny 60g (GLU, GOR), 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 (MLE),		<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 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 100g (GLU), Masło 10g 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 pszenny 100g (GLU), Masło 10g 1szt (MLE), Szynka delikatesowa z fileta 40g (GLU), Serek tartare 40g 40g (MLE), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g (MLE),		<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 2026-05-25</b> <b>Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku 300ml (MLE), Chleb razowy 70g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Ogórek świeży 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Sałata lodowa 30g,	Kalafiorowa 300ml (GLU, MLE), Klopsik wieprzowy duszony 90g (GLU, JAJ), Kasza jęczmienna 150g (GLU), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml, Melon 200g, Sos pomidorowy 100ml (GLU),	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb razowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska podsuszana 20g (GLU), Jajko gotowane 60g (JAJ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g (MLE), 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;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa		
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),	Kalafiorowa 300ml (GLU, MLE), 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), Szyunka delikatesowa z fileta 40g (GLU), Serek tartare 40g 40g (MLE), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb baltonowski 30g (GLU), masło 10g 1szt (MLE), Ser deliser 1szt (MLE),	<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

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa		
Ryż na mleku 150ml (MLE), Chleb niskobiałkowy 100g (GLU), Masło 15g 1szt (MLE), Kurczak gotowany 60g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Miód 1szt,	Kalafiorowa bez śmietany 300ml (GLU), Makaron pszenny durum 200g (GLU, JAJ), Klopsik wieprzowy duszony 90g (GLU, JAJ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml,	Płatki owsiane na mleku 150ml (GLU, MLE), Chleb niskobiałkowy 100g (GLU), Masło 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka z warzywami 80g (JAJ), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml, Serek tartare 20g 1Por (MLE),
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie truskawkowo - bananowe 250ml (MLE),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2357.64 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 10.71 g; Cholesterol: 174.56 mg; Węglowodany ogółem: 354.36 g; Cukry proste: 48.83 g; Sód: 1337.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta		
Ryż na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta z ćwiartki udka 50g, Twarożek haga 20g 1Por (MLE), Mus z dyni 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa bez śmietany 300ml (GLU), Klopsik wieprzowy duszony 90g (GLU, JAJ), 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 pszenny 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta z szynki 50g, Serek tartare 40g 40g (MLE), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g (MLE),		<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;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata		
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),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir z jabłkiem /zmiksowane/ 200g (MLE),		<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: 24.96 g;

poniedziałek 2026-05-25 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),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir z jabłkiem /zmiksowane/ 200g (MLE),	<b>Podwieczorek:</b> Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml (GLU),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**Wartości odżywcze:** Energia : 2158.47 kcal; Białko ogółem: 68.23g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.03 g; Cholesterol: 267.56 mg; Węglowodany ogółem: 232.95 g; Cukry proste: 15.37g; Sód: 1276.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.27 g;

poniedziałek 2026-05-25 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), Ogórek świeży 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Sałata lodowa 30g,	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 podsuszana 20g (GLU), Jajko gotowane 60g (JAJ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Melon 200g,		<b>Posiłek nocny:</b> 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna
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> ),	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 baltonowski 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,
II Śniadanie: Melon 200g,		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 2026-05-25		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> ), Kurczak gotowany 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałata lodowa 30g,	Ziemniaczanka z natką pietruszki 800ml ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomidorowy na passacie 100ml, Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml,	Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <b>GLU</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 150g, Pestki dyni 20g,	Podwieczorek: Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ), Pomidorki koktajlowe 20g,	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ),

**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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-26</b> <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> ), Polędwica 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, Kefir 200g ( <i>MLE</i> ),	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> ), Szynkowa dębowa 60g, Herbata bez cukru 250ml, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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;

<b>wtorek 2026-05-26</b> <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> ), Polędwica 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> ), Szynkowa dębowa 60g, Herbata bez cukru 250ml, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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;

<b>wtorek 2026-05-26</b> <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> ), Polędwica 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> ), Szynkowa 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> Kefir 200g ( <i>MLE</i> ),		<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;

<b>wtorek 2026-05-26</b> <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> ), Polędwica 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> ), Szynkowa dębowa 60g, Serek tartare 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Herbata bez cukru 250ml, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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;

<b>wtorek 2026-05-26</b> <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> ), Pasta z tofu 60g ( <i>MLE</i> ), Szynka 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 warzywne 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> ), Szynka roślinna drobiowa 20g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <i>GOR</i> ), Herbata bez cukru 250ml, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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;

<b>wtorek 2026-05-26</b> <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> ), Polędwica 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> ), Szynkowa 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> Kefir 200g ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),

**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;

<b>wtorek 2026-05-26</b> <b>Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa</b>		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

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, Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),	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> ), Szynkowa dębowa 60g, Herbata bez cukru 250ml, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 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;

<b>wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa</b>		
Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 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 bałtonowski 100g ( <b>GLU</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,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <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;

<b>wtorek 2026-05-26 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;

<b>wtorek 2026-05-26 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 łopatki 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> Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),		<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;

<b>wtorek 2026-05-26 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>II Śniadanie:</b> Twarożek z mlekiem i jabłkiem /zmiksowane/ 60g ( <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: 27.25 g;

<b>wtorek 2026-05-26 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> Twarożek z mlekiem i jabłkiem /zmiksowane/ 60g ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń płynny z masłem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**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: 30.31 g;

<b>wtorek 2026-05-26 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> ), 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,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,		<b>Posiłek nocny:</b> 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-05-26			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: Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),		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 2026-05-26			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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 - Podstawowa</b>		
Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Sałatka z pomidora z koperkiem i dresingiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g ( <i>GLU</i> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Melon 150g, Ziemniaki 150g, Sos koperkowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D01 SP - Podstawowa wzbogacona</b>		
Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Sałatka z pomidora z koperkiem i dresingiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g ( <i>GLU</i> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Sos koperkowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-27</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> ), Kurczak gotowany 40g, Ser deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300g ( <i>SEL</i> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>		
jogurt naturalny 150g 1Por ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Sałatka z pomidora z koperkiem i dresingiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Sos koperkowy bez mąki 100g ( <i>MLE</i> ),	masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Brokuł gotowany ze słonecznikiem 150g ( <i>GLU, MLE, ORZ</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twaróg 50g ( <i>MLE</i> ),

**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 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D04- Wegańska</b>		
Makaron na mleku roślinnym 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 15g ( <i>MLE</i> ), Ser roślinny 40g ( <i>MLE</i> ), Kiełbasa krakowska roślinna 40g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z pomidora z koperkiem i dresingiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Kotlet buraczany 90g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g,	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 15g ( <i>MLE</i> ), 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D05 - Niskotłuszczowa</b>		
Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Ser deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300g ( <i>SEL</i> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Sałatka z selera i jabłka z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-05-27 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> ), Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Salátka z pomidora z koperkiem i dresingiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), wątróbka drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110g ( <i>GLU</i> ), Fasolka szparagowa 150g, Kompot truskawkowy 250ml, Melon 150g, Kasza jęczmienna 150g ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Szyunka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Salátka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g, Herbata bez cukru 250ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-27 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa		
Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Ser deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300g ( <i>SEL</i> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szyunka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Salátka z selera i jabłka z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-27 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> ), Kurczak gotowany 60g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Dżem niskosłodzony 1szt,	Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300g ( <i>SEL</i> ), Pierogi ruskie 350g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Salátka lodowa z dresingiem 150g, Kompot truskawkowy 250ml,	Płatki owsiane na mleku 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta warzywna 60g, Salátka 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-27 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> ), Pasta z fileta z kurczaka 50g, Ser deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300g ( <i>SEL</i> ), Potrawka wieprzowo-warzywna 150ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z szynki 30g, Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Salátka z selera i jabłka z olejem 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 : 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 2026-05-27 Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml ( <i>MLE</i> ),	Ryż z dorszem gotowanym i warzywami /zmiksowane/ 500ml ( <i>RYB, SEL</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <i>GLU</i> ),		<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: 25.86 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml ( <i>MLE</i> ),	Ryż z dorszem gotowanym i warzywami /zmiksowane/ 500ml ( <i>RYB, SEL</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <i>GLU</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Zupa krem z warzyw 400ml ( <i>SEL</i> ),	<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: 28.17 g;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa		
Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Salátka z pomidora z koperkiem i dresingiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300g ( <i>SEL</i> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Sos koperkowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Szyunka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Ogórek świeży 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-05-27		Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna
Makaron durum na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Ser deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Pomidorowa z ryżem bez śmietany 300g ( <i>SEL</i> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana gęsta 150g ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Salátka z selera i jabłka z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-27		Jadłospis dla diety: C03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
jogurt naturalny 150g 1Por ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty light 40g ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g, Salátka z pomidora z koperkiem i dresingiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Bitka z szynki gotowana 90g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy 250ml, Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Sos koperkowy bez mąki 100g ( <i>MLE</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z mintaja z warzywami i koncentratem 60g ( <i>RYB</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 20g ( <i>GLU</i> ), Ogórek świeży 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki bez cukru 200g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twaróg 50g ( <i>MLE</i> ),

**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 II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-28</b> <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> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Ogórkowa 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Filet drobiowy smażony 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),	Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <i>GLU</i> ), Serek tartare 40g 40g ( <i>MLE</i> ), 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 2026-05-28</b> <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> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Ogórkowa 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Filet drobiowy smażony 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Biodrówka z piekarnika 40g ( <i>GLU</i> ), Serek tartare 40g 40g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ), 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 2026-05-28</b> <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> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zacierka na wywarze 300g ( <i>GLU</i> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <i>MLE</i> ),		<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 2026-05-28</b> <b>Jadłospis dla diety: D03 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>		
Serek wiejski 1 Por 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Ogórkowa 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy bez mąki 100g ( <i>MLE</i> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml,	Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 40g, Serek tartare 40g 40g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Sałata lodowa z dresingiem 100g,	<b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ), Pestki dyni 30g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <i>GLU</i> ),

**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 2026-05-28</b> <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> ), Szynekowa roślinna wieprzowa 60g, Twarożek roślinny 20g 1Por ( <i>MLE</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zacierka na wywarze 300g ( <i>GLU</i> ), Kotlet sojowy 100g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 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 czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <i>GOR</i> ), Ser roślinny 20g ( <i>MLE</i> ), 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 2026-05-28</b> <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> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pasta z białka z koperkiem 60g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zacierka na wywarze 300g ( <i>GLU</i> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynekowa dębowa 40g, Serek tartare 20g 2Por ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g ( <i>MLE</i> ),		<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;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-28		Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa
Manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb razowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 20g (GLU), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (JAJ, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Ogórkowa 300ml (GLU, MLE), Filet drobiowy smażony 90g (GLU, JAJ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Kasza gryczana 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml, Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), Chleb razowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Biodrówka z piekarnika 40g (GLU), Serek tartare 40g 40g (MLE), Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata bez cukru 250ml,
		Posiłek nocny: 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;

czwartek 2026-05-28		Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa
Manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb razowy 75g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 20g (GLU), Pasta z jajka z koperkiem 60g (JAJ, MLE), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zacierka na wywarze 300g (GLU), Filet drobiowy gotowany 90g (GLU), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos jarzynowy 100ml (GLU), Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szynekowa dębowa 40g, Serek tartare 20g 2Por (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1Por (MLE),	Podwieczorek: Budyń waniliowy 200ml (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: 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;

czwartek 2026-05-28		Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa
Manna na mleku 150ml (GLU, MLE), Chleb niskobiałkowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka z warzywami 60g (JAJ), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Połędwica sopocka 20g (GLU),	Zacierka na wywarze 300g (GLU), Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (MLE), Sos z truskawek 100ml, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 150ml (MLE), Chleb niskobiałkowy 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szynekowa dębowa 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml, Dżem niskosłodzony 4szt,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: 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;

czwartek 2026-05-28		Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta
Manna na mleku 300ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta z łopatką 50g, Pasta z jajka z koperkiem 60g (JAJ, MLE), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Makarონowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Potrawka drobiowa z piersi 150g (GLU), Ziemniaki 150g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), chleb pszenny 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Pasta drobiowo-warzywna 60g, Serek tartare 20g 2Por (MLE), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Kefir 200g (MLE),		Posiłek nocny: 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;

czwartek 2026-05-28		Jadłospis dla diety: D11 - Papkowata
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml (GLU, JAJ, MLE),	Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml (MLE),	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml (MLE),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g (MLE),		Posiłek nocny: 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: 26.25 g;

czwartek 2026-05-28		Jadłospis dla diety: D12 - Płynna wzmocniona
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml (GLU, JAJ, MLE),	Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500ml (MLE),	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml (MLE),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g (MLE),	Podwieczorek: Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500ml (GLU),	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**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: 27.67 g;

czwartek 2026-05-28		Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa
Manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb razowy 70g (GLU), Chleb mieszany 30g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 20g (GLU), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (JAJ, GOR), Cukinia duszona z tartą marchewką i koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zacierka na wywarze 300g (GLU), Filet drobiowy smażony 90g (GLU, JAJ), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Płatki orkiszowe na mleku 300ml (MLE), Chleb mieszany 100g (GLU), masło 15g 1szt (MLE), Szynekowa dębowa 40g, Serek tartare 40g 40g (MLE), Pomidor 50g, Herbata bez cukru 250ml, Pestki dyni 20g,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,		Posiłek nocny: 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-28		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> ), 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> ),	Zacierka na wywarze 300g ( <b>GLU</b> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <b>GLU</b> ), Salátka 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,
II Śniadanie: Kefir 200g ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: 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;

czwartek 2026-05-28		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> ), 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> ),	Zacierka na wywarze 300g ( <b>GLU</b> ), Filet drobiowy gotowany 90g ( <b>GLU</b> ), Salátka 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,
II Śniadanie: Salata lodowa z dresingiem 100g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <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 : 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

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

**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 2026-05-29 Jadłospis dla diety: D07 - Wysokobiałkowa		
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> ), Poledwica 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 ogórka kiszzonego i papryki 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Bulka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),

**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 2026-05-29 Jadłospis dla diety: D08 - Niskobiałkowa		
Ryż na mleku 150ml ( <b>MLE</b> ), Chleb niskobiałkowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Miód 1szt,	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Pierogi owocowe niskobiałkowe 250g, Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c 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> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml, Szynkowa dębowa drobiowa 20g,
<b>II Śniadanie:</b> Bulka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),

**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 2026-05-29 Jadłospis dla diety: D10 - Przetarta		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ćwiartki udka 30g, Mus z jabłka bez cukru 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Krupnik jęczmienny bez śmietany 300ml ( <b>GLU</b> ), Pulpet z mintaja gotowany 120g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL</b> ), Sos grecki z cukinią 150g, Ziemniaki 150g, kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml,	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta ze schabu 60g, Twarożek haga 20g 1Por ( <b>MLE</b> ), Sałatka z selera i marchwi z olejem 80g, Herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <b>MLE</b> ),		

**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 2026-05-29 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> ),	Ryż z dorszem gotowanym i warzywami /zmiksowane/ 500ml ( <b>RYB, SEL</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Twarożek z mlekiem i jabłkiem /zmiksowane/ 60g ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),

**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: 25.78 g;

piątek 2026-05-29 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 dorszem gotowanym i warzywami /zmiksowane/ 500ml ( <b>RYB, SEL</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Twarożek z mlekiem i jabłkiem /zmiksowane/ 60g ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Bulka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt,

**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: 29.16 g;

piątek 2026-05-29 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> ), Poledwica 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,
<b>II Śniadanie:</b> Bulka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-29		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 2026-05-29		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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-30</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> ), Kielbasa krakowska podsuszana 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g,	Koperkowa z ziemniakami 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 jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-30</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> ), Kielbasa krakowska podsuszana 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g,	Koperkowa z ziemniakami 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 jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-30</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> ), 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 jarzynowy 100ml ( <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> ), Szynkowa 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-30</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> ), Polędwica sopocka 20g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g,	Koperkowa z ziemniakami 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 jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml,	Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa 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 2026-05-30</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> ), Szynka roślinna wieprzowa 20g, Pomidor 50g, Kawa z mlekiem roślinnym bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałata lodowa 30g,	Koperkowa z ziemniakami 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-30</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, Polędwica sopocka 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 jarzynowy 100ml ( <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> ), Szynkowa 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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;

<b>sobota 2026-05-30</b> <b>Jadłospis dla diety: D06 - bogatoresztkowa</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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 ,	Koperkowa z ziemniakami 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 jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	Płatki orkiszowe na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-30 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 jarzynowy 100ml ( <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> ), Szynkowa dębowa 60g , Jabłko gotowane 150g , 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 ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-30 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 jarzynowy 100ml ( <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 ,
<b>II Śniadanie:</b> kisiel b/c 200g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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 2026-05-30 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 łopatkki 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> ),
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> 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 2026-05-30 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>II Śniadanie:</b> Kefir z jabłkiem /zmiksowane/ 200g ( <i>MLE</i> ),		<b>Posiłek nocny:</b> 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: 26.88 g;

sobota 2026-05-30 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> Kefir z jabłkiem /zmiksowane/ 200g ( <i>MLE</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń płynny z masłem 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,

**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: 28.54 g;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: C01 - Podstawowa		
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> ), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kielbasa krakowska podsuszana 20g ( <i>GLU</i> ), Sałata lodowa 30g ,	Koperkowa z ziemniakami 300ml ( <i>GLU</i> ), Roladka z piersi kurczaka duszona 90g ( <i>GLU</i> ), Sałata lodowa z dresingiem 150g , Ryż brązowy 150g , Kompot truskawkowy bez cukru 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ),	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> ), Szynkowa dębowa 60g , 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>Posiłek nocny:</b> Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-30		Jadłospis dla diety: C02 - Łatwostrawna
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> ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Polędwica sopočka 60g ( <i>GLU</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 jarzynowy 100ml ( <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> ), Szynekowa dębowa 60g, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1Por ( <i>MLE</i> ),		Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),

**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;

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

**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;