

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2026-02-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>  |   |   |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek Capresi 1szt ( <b>MLE</b> ), Galantyna drob. 3 pl. 55g, Sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kotlet schabowy panier.smaż. 1 szt. 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g, Bukiet warzyw got. z buł. tartą 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty-3 trój. 35g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2601.70 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 118.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.61 g; Węglowodny przyswajalne: 270.38 g; suma cukrów prostych: 45.44 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2707.27 mg; Błonnik pokarmowy: 37.02 g;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>niedziela 2026-02-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>   |  |   |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Serek homog. owoc. 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Szynka biała 2 pl. 40g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2035.37 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.47 g; Węglowodny przyswajalne: 253.08 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Sól: 9.98 g; Sód: 3982.00 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>niedziela 2026-02-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>  |  |   |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Serek homog. owoc. 1szt ( <b>MLE</b> ), | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka biała 2 pl. 40g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Szynkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2035.37 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.47 g; Węglowodny przyswajalne: 253.08 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Sól: 9.98 g; Sód: 3982.00 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>niedziela 2026-02-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>  |  |  |
| Zupa warzywna 300g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Kiel.krak.parzona 3 pl. 50g, Pomidor 120g, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Szynka biała 2 pl. 40g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1905.69 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.70 g; Węglowodny przyswajalne: 241.49 g; suma cukrów prostych: 51.03 g; Sól: 7.20 g; Sód: 2871.43 mg; Błonnik pokarmowy: 33.92 g;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>niedziela 2026-02-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |  |   |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek Capresi 1szt ( <b>MLE</b> ), Galantyna drob. 3 pl. 55g, Pomidor 120g, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty-3 trój. 35g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g, |
| II Śniadanie: Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Kiel.krak.parzona 1 pl. 15g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por, Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <b>MLE</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2496.40 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.36 g; Węglowodny przyswajalne: 302.28 g; suma cukrów prostych: 78.79 g; Sól: 7.93 g; Sód: 3162.47 mg; Błonnik pokarmowy: 41.45 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>niedziela 2026-02-01</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>  |  |  |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Serek homog. owoc. 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Szynka biała 2 pl. 40g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2113.77 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.56 g; Węglowodny przyswajalne: 267.68 g; suma cukrów prostych: 63.52 g; Sól: 10.29 g; Sód: 4105.20 mg; Błonnik pokarmowy: 36.29 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-02-01   |  | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa   |
|--|--|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 3 pl. 50g, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 360g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szyńska biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szyńska luks. 2 pl. 35g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |  | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2364.37 kcal; Białko ogółem: 138.70 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.73 g; Węglowodny przyswajalny: 281.59 g; suma cukrów prostych: 75.96 g; Sól: 10.94 g; Sód: 4367.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.61 g;

| niedziela 2026-02-01   |  | Jadłospis dla diety: Papkowata  |
|--|--|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 360g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Szyńska luks. 2 pl. 35g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |  | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2351.96 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.94 g; Węglowodny przyswajalny: 261.36 g; suma cukrów prostych: 94.12 g; Sól: 5.68 g; Sód: 2261.60 mg; Błonnik pokarmowy: 33.67 g;

| niedziela 2026-02-01   |  | Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza                                  |
|--|--|---|
| Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Płynna odżywcza mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza ze schabem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), | Płynna odżywcza ze schabem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),        |
|  |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2560.48 kcal; Białko ogółem: 139.65 g; Tłuszcz: 125.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 70.58 g; Węglowodny przyswajalny: 210.39 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sól: 2.70 g; Sód: 1075.09 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

| niedziela 2026-02-01   |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego   |
|--|--|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szyńska biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szyńska luks. 2 pl. 35g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |  | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2035.37 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.47 g; Węglowodny przyswajalny: 253.08 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Sól: 9.98 g; Sód: 3982.00 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2026-02-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>   |   |  |
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Majonez 1szt ( <i>JAJ, GOR</i> ), | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Placki ziemniaczane 3 szt. 200g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos węgierski (szyn) 120g ( <i>GLU, SEL</i> ), Surówka z białej kap. - coleslaw 150g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Śledzik na raz 1szt ( <i>JAJ, RYB, MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka 100g, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3084.38 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 147.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.07 g; Węglowodny przyswajalne: 321.28 g; suma cukrów prostych: 82.67 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2165.82 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>poniedziałek 2026-02-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>  |  |  |
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winogret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2248.00 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; Węglowodny przyswajalne: 287.56 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Sól: 5.85 g; Sód: 2333.87 mg; Błonnik pokarmowy: 23.48 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>poniedziałek 2026-02-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>  |  |  |
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Miód 1szt, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winogret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.20 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; Węglowodny przyswajalne: 307.31 g; suma cukrów prostych: 88.29 g; Sól: 5.92 g; Sód: 2363.38 mg; Błonnik pokarmowy: 23.48 g;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>poniedziałek 2026-02-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>  |  |  |
| Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), Margaryna 20g, Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. bezml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Surówka z białej kap. - coleslaw 150g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 3 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Indyk z pasieki 3 pl. 55g, Pomidor 120g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2228.43 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.44 g; Węglowodny przyswajalne: 313.37 g; suma cukrów prostych: 75.23 g; Sól: 6.09 g; Sód: 2429.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.68 g;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>poniedziałek 2026-02-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |  |   |
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Surówka z białej kap. - coleslaw 150g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Rybka na raz po grecku 1szt ( <i>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka 100g, Herbata 200g, |
| II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Kiel. zielonogórska 1 pl. 15g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryż. wieloziarniste 2szt, Indyk z pasieki 1 pl. 20g, Zupa ml. z pl. ows.- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2750.22 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.96 g; Węglowodny przyswajalne: 324.81 g; suma cukrów prostych: 54.23 g; Sól: 7.89 g; Sód: 2564.82 mg; Błonnik pokarmowy: 33.22 g;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>poniedziałek 2026-02-02</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>  |  |   |
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Miód 1szt, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata lodowa winogret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2373.60 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.62 g; Węglowodny przyswajalne: 321.91 g; suma cukrów prostych: 89.81 g; Sól: 6.23 g; Sód: 2486.58 mg; Błonnik pokarmowy: 30.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-02-02   |   |  | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |  |  |
|---|---|--|-------------------------------------|--|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 2 por. 120g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 3 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 3 pl. 55g, Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt, Herbata 200g, |                                     |  |  |
|   |   |  | Posiłek nocny: Banan 1szt,          |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2649.00 kcal; Białko ogółem: 143.94 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.08 g; Węglowodny przyswajalne: 322.46 g; suma cukrów prostych: 97.68 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2691.47 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67 g;

| poniedziałek 2026-02-02  |  |   | Jadłospis dla diety: Papkowata |  |  |
|--|--|---|--------------------------------|--|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g, | Papka kolacja 500g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |                                |  |  |
|  |  |   | Posiłek nocny: Banan 1szt,     |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2142.52 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.55 g; Węglowodny przyswajalne: 250.45 g; suma cukrów prostych: 108.96 g; Sól: 3.07 g; Sód: 1224.05 mg; Błonnik pokarmowy: 25.19 g;

| poniedziałek 2026-02-02  |  |  | Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza                                  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
| Płynna odżywcza mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), | Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), |   |  |  |
|  |  |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2475.24 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Tłuszcz: 115.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 65.31 g; Węglowodny przyswajalne: 205.48 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Sól: 2.64 g; Sód: 1050.81 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

| poniedziałek 2026-02-02   |  |   | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 3 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |   |  |  |
|   |  |   | Posiłek nocny: Banan 1szt,  |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.60 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.13 g; Węglowodny przyswajalne: 298.58 g; suma cukrów prostych: 88.47 g; Sól: 5.94 g; Sód: 2369.07 mg; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2026-02-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>  |  |  |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Salceson 2 pl. 50g, Schab na kartki 2 pl. 35g, Sałata mix 35g, Mandarynka 1szt, | Zupa grochowa 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Makaron got. z serem białym 320g ( <i>GLU, MLE</i> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser topiony trójkąt 2szt ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2716.54 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.26 g; Węglowodny przyswajalne: 341.00 g; suma cukrów prostych: 76.79 g; Sól: 9.49 g; Sód: 3587.80 mg; Błonnik pokarmowy: 38.54 g;

| <b>wtorek 2026-02-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Sałata mix 35g, | Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń rzymska drob. piecz. 1 por. 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.67 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; Węglowodny przyswajalne: 278.14 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sól: 6.87 g; Sód: 2739.81 mg; Błonnik pokarmowy: 27.32 g;

| <b>wtorek 2026-02-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Sałata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, | Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń rzymska drob. piecz. 1 por. 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.67 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; Węglowodny przyswajalne: 278.14 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sól: 6.87 g; Sód: 2739.81 mg; Błonnik pokarmowy: 27.32 g;

| <b>wtorek 2026-02-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Sałata mix 35g, | Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń rzymska drob. piecz. 1 por. 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sos jarzyn. bezml. 80g ( <i>GLU, SEL</i> ), Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2076.58 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; Węglowodny przyswajalne: 279.02 g; suma cukrów prostych: 58.45 g; Sól: 6.94 g; Sód: 2768.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;

| <b>wtorek 2026-02-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Sałata mix 35g, | Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń rzymska drob. piecz. 1 por. 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
| II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Schab na kartki 1 pl. 15g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2512.56 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; Węglowodny przyswajalne: 317.27 g; suma cukrów prostych: 82.72 g; Sól: 8.43 g; Sód: 3362.51 mg; Błonnik pokarmowy: 38.04 g;

| <b>wtorek 2026-02-03</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Sałata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, | Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń rzymska drob. piecz. 1 por. 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2158.52 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; Węglowodny przyswajalne: 284.43 g; suma cukrów prostych: 71.31 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2861.06 mg; Błonnik pokarmowy: 35.52 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-02-03  |   |   | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa   |  |  |
|--|---|---|---------------------------------------|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Sałata mix 35g, | Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń rzymska drob. piecz. 1 por. 180g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 3 pl. 50g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |                                       |  |  |
|  |   |   | Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por, |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.62 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; Węglowodny przyswajalne: 302.28 g; suma cukrów prostych: 78.22 g; Sól: 8.37 g; Sód: 3339.33 mg; Błonnik pokarmowy: 29.76 g;

| wtorek 2026-02-03  |   |  | Jadłospis dla diety: Papkowata   |  |  |
|--|---|--|----------------------------------|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, | Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń rzymska drob. piecz. 1 por. 180g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |                                  |  |  |
|  |   |  | Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt, |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2422.22 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.32 g; Węglowodny przyswajalne: 290.59 g; suma cukrów prostych: 90.03 g; Sól: 6.67 g; Sód: 2658.04 mg; Błonnik pokarmowy: 24.38 g;

| wtorek 2026-02-03  |  |  | Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza                                  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
| Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Płynna odżywcza mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), | Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), |   |  |  |
|  |  |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2533.48 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 125.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 69.48 g; Węglowodny przyswajalne: 210.39 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1243.69 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

| wtorek 2026-02-03  |  |   | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Sałata mix 35g, | Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń rzymska drob. piecz. 1 por. 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |   |  |  |
|  |  |   | Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,  |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.67 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; Węglowodny przyswajalne: 278.14 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sól: 6.87 g; Sód: 2739.81 mg; Błonnik pokarmowy: 27.32 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały   |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2026-02-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>  |  |   |
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g , Ogórek zielony 100g , | Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Bitki ze schabu dusz. z warz. 1 szt. 100g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Surówka z buraczką z cebulką 150g , Napój herbaciany 200g , | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g , Rzodkiewka 100g , Herbata 200g , |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2377.89 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.06 g; Węglowodny przyswajalne: 277.42 g; suma cukrów prostych: 52.00 g; Sól: 9.03 g; Sód: 3000.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.23 g;

| <b>środa 2026-02-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>  |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g , Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g , | Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 3 pl. 50g , Pomidor 120g , Dżem 1szt , Herbata 200g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.52 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.15 g; Węglowodny przyswajalne: 267.41 g; suma cukrów prostych: 72.17 g; Sól: 8.53 g; Sód: 3402.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;

| <b>środa 2026-02-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zupa pomidorowa z mak. bezml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Gulasz drob. got. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 3 pl. 50g , Pomidor 120g , Dżem 1szt , Herbata 200g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.52 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.15 g; Węglowodny przyswajalne: 267.41 g; suma cukrów prostych: 72.17 g; Sól: 8.53 g; Sód: 3402.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;

| <b>środa 2026-02-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>  |   |  |
|---|---|--|
| Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g , Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g , Kiel.krak.parzona 3 pl. 50g , Pomidor 120g , | Zupa pomidorowa z mak. bezml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Gulasz drob. got. 200g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g , Szynkowa dęb. 3 pl. 50g , Dżem 1szt , Pomidor 120g , Herbata 200g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1848.89 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.76 g; Węglowodny przyswajalne: 257.99 g; suma cukrów prostych: 52.51 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2759.46 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;

| <b>środa 2026-02-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g , Ogórek zielony 100g , | Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Surówka z buraczką z cebulką 150g , Napój herbaciany 200g , | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Deliser 2szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g , Rzodkiewka 100g , Herbata 200g , |
| II Śniadanie: Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Margaryna 5g , Kiel.krak.parzona 1 pl. 15g ,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt , Zupa ml. z pl. ows.- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2724.20 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.27 g; Węglowodny przyswajalne: 327.41 g; suma cukrów prostych: 73.54 g; Sól: 10.99 g; Sód: 3786.45 mg; Błonnik pokarmowy: 36.96 g;

| <b>środa 2026-02-04</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g , Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g , | Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 3 pl. 50g , Pomidor 120g , Dżem 1szt , Herbata 200g , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2177.12 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.25 g; Węglowodny przyswajalne: 274.57 g; suma cukrów prostych: 73.85 g; Sól: 8.97 g; Sód: 3578.83 mg; Błonnik pokarmowy: 39.63 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa   |   |  |
|--|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. 400g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|  |   | Posiłek nocny: Kiwi 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2474.11 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.10 g; Węglowodny przyswajalne: 303.12 g; suma cukrów prostych: 85.87 g; Sól: 9.91 g; Sód: 3956.84 mg; Błonnik pokarmowy: 33.83 g;

| środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Papkowata  |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. 400g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna got. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g, | Papka kolacja 500g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |   | Posiłek nocny: Kiwi 1szt,                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2170.58 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.62 g; Węglowodny przyswajalne: 236.62 g; suma cukrów prostych: 91.48 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1893.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.37 g;

| środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza  |  |   |
|--|--|---|
| Płynna odżywcza mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), |   |
|  |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Zupa ml. z pł. ows.-kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2290.96 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 103.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.79 g; Węglowodny przyswajalne: 210.61 g; suma cukrów prostych: 53.68 g; Sól: 2.76 g; Sód: 1101.04 mg; Błonnik pokarmowy: 19.97 g;

| środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego   |   |  |
|--|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Herbata 200g, Dżem 1szt, |
|  |   | Posiłek nocny: Kiwi 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2119.52 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.15 g; Węglowodny przyswajalne: 267.41 g; suma cukrów prostych: 72.17 g; Sól: 8.53 g; Sód: 3402.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2026-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>  |  |  |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Parówka delikat. 1szt ( <b>GLU</b> ), Szynkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Ketchup 1szt, Roszponka 35g, | Rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Udo pieczone 190g, Ziemniaki got. 250g, Fasolka szparag. got. z buł. tartą 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty-3 trój. 35g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Ogórek kons. 100g, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2312.93 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.39 g; Węglowodny przyswajalne: 248.59 g; suma cukrów prostych: 43.15 g; Sól: 9.19 g; Sód: 3603.73 mg; Błonnik pokarmowy: 29.17 g;

| <b>czwartek 2026-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Jabłko pieczone 1szt, Roszponka 35g, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.87 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodny przyswajalne: 260.07 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2763.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.64 g;

| <b>czwartek 2026-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>  |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Jabłko pieczone 1szt, Roszponka 35g, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.87 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodny przyswajalne: 260.07 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2763.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.64 g;

| <b>czwartek 2026-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>  |   |  |
|--|---|--|
| Zupa warzywna 300g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Roszponka 35g, Jabłko pieczone 1szt, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos jarzyn. bezml. 80g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynka konserw. 3 pl. 50g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2126.77 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.38 g; Węglowodny przyswajalne: 255.45 g; suma cukrów prostych: 49.55 g; Sól: 7.15 g; Sód: 2852.61 mg; Błonnik pokarmowy: 34.50 g;

| <b>czwartek 2026-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 120g, Roszponka 35g, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Ziemniaki got. 250g, Fasolka szparag. got. z buł. tartą 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Margaryna 5g, Szynkowa luks. 1 pl. 15g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Skyr serek nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <b>MLE</b> ),  |   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2649.32 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.22 g; Węglowodny przyswajalne: 298.08 g; suma cukrów prostych: 65.61 g; Sól: 8.32 g; Sód: 3227.12 mg; Błonnik pokarmowy: 38.46 g;

| <b>czwartek 2026-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Jabłko pieczone 1szt, Roszponka 35g, | Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Udo gotowane 190g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 1szt,  |

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2171.97 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; Węglowodny przyswajalne: 253.10 g; suma cukrów prostych: 62.54 g; Sól: 7.20 g; Sód: 2869.98 mg; Błonnik pokarmowy: 40.10 g;

| czwartek 2026-02-05   |  |   | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |   |  |
|---|--|---|-------------------------------------|---|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks 4 pl. 60g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Jabłko pieczone 1szt, Roszponka 35g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), |  | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udo gotowane 380g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), |                                     | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserw. 3 pl. 50g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |  |
|   |  |   | Posiłek nocny: Mandarynka 1szt,     |   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2532.53 kcal; Białko ogółem: 135.20 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.42 g; Węglowodny przyswajalne: 268.79 g; suma cukrów prostych: 69.21 g; Sól: 7.91 g; Sód: 3154.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.35 g;

| czwartek 2026-02-05  |  |  | Jadłospis dla diety: Papkowata                     |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, |  | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udo gotowane 380g, Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna got. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g, |  | Papka kolacja 500g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |  |
|  |  |  | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), |   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2296.13 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 102.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.58 g; Węglowodny przyswajalne: 210.09 g; suma cukrów prostych: 76.05 g; Sól: 3.79 g; Sód: 1503.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

| czwartek 2026-02-05  |  |  | Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
| Płynna odżywcza mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Mus owocowy 1szt, |  | Płynna odżywcza z udem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), |   |  |  |
|  |  |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza z udem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <i>MLE</i> ), |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2737.04 kcal; Białko ogółem: 145.39 g; Tłuszcz: 140.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 66.22 g; Węglowodny przyswajalne: 214.13 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; Sól: 2.99 g; Sód: 1190.89 mg; Błonnik pokarmowy: 18.84 g;

| czwartek 2026-02-05  |  |   | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Jabłko pieczone 1szt, Pomidor 120g, Roszponka 35g, |  | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udo gotowane 190g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, |   | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |  |
|  |  |   | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),  |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.87 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodny przyswajalne: 260.07 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2763.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.64 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>  |   |   |
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, | Barszcz ukraiński 300ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Ryba zapiekana 125g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z march. i jabł. 150g, Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2704.12 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.72 g; Węglowodny przyswajalne: 354.72 g; suma cukrów prostych: 85.05 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2553.12 mg; Błonnik pokarmowy: 33.58 g;

| <b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, | Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pierogi leniwe got. 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Surówka z march. i jabł. 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2378.37 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.79 g; Węglowodny przyswajalne: 333.64 g; suma cukrów prostych: 73.48 g; Sól: 6.23 g; Sód: 2083.06 mg; Błonnik pokarmowy: 19.28 g;

| <b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>  |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, | Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pierogi leniwe got. 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Surówka z march. i jabł. 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Miód 1szt, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2334.46 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.74 g; Węglowodny przyswajalne: 333.53 g; suma cukrów prostych: 73.48 g; Sól: 6.32 g; Sód: 2119.94 mg; Błonnik pokarmowy: 19.28 g;

| <b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, | Barszcz czerwony z mak. bezml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Filet rybny got. z warz. 1 por. 120g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z march. i jabł. 150g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Filet kruchy 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2056.31 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.41 g; Węglowodny przyswajalne: 313.51 g; suma cukrów prostych: 64.38 g; Sól: 7.52 g; Sód: 2404.85 mg; Błonnik pokarmowy: 26.71 g;

| <b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, | Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet rybny got. z warz. 1 por. 120g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z march. i jabł. 150g, Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
| II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 10g, Schab na kartki 1 pl. 15g,  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Zupa ml. z pl. ows.- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2525.00 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.01 g; Węglowodny przyswajalne: 322.92 g; suma cukrów prostych: 66.93 g; Sól: 8.99 g; Sód: 2984.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g;

| <b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, | Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pierogi leniwe got. 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Surówka z march. i jabł. 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Miód 1szt, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2412.86 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.83 g; Węglowodny przyswajalne: 348.13 g; suma cukrów prostych: 75.00 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2243.14 mg; Błonnik pokarmowy: 26.12 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa   |   |   |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), | Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pierogi leniwe got. 600g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Surówka z march. i jabł. 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt, Herbata 200g, |
|   |   | Posiłek nocny: Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3151.69 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.16 g; Węglowodny przyswajalne: 433.63 g; suma cukrów prostych: 85.72 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2417.32 mg; Błonnik pokarmowy: 23.33 g;

| piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Papkowata  |  |  |
|---|--|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, | Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 120g, Ziemniaki puree 250g ( <i>MLE</i> ), Włoszczyzna got. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g, | Papka kolacja 500g, Herbata 200g, Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), |
|   |  | Posiłek nocny: Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2303.97 kcal; Białko ogółem: 138.31 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.76 g; Węglowodny przyswajalne: 248.82 g; suma cukrów prostych: 113.02 g; Sól: 4.29 g; Sód: 1707.45 mg; Błonnik pokarmowy: 26.81 g;

| piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza   |  |  |
|--|--|--|
| Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Płynna odżywcza mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), | Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), |
|  |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2526.28 kcal; Białko ogółem: 148.35 g; Tłuszcz: 117.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 66.50 g; Węglowodny przyswajalne: 210.39 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sól: 2.75 g; Sód: 1096.09 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

| piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego   |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, | Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pierogi leniwe got. 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Surówka z march. i jabł. 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Miód 1szt, Herbata 200g, |
|   |   | Posiłek nocny: Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2378.37 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.79 g; Węglowodny przyswajalne: 333.64 g; suma cukrów prostych: 73.48 g; Sól: 6.23 g; Sód: 2083.06 mg; Błonnik pokarmowy: 19.28 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2026-02-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>  |  |  |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser topiony - plastry 2szt ( <b>MLE</b> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Salata mix 35g, | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Surówka z sel. z brzosk. 150g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz szczeciński 1szt ( <b>GLU, SKR, RYB, SEL</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbata 200g , |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2516.34 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 94.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.90 g; Węglowodny przyswajalne: 303.76 g; suma cukrów prostych: 48.81 g; Sól: 11.73 g; Sód: 4510.51 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;

| <b>sobota 2026-02-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Skyr serek nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Salata mix 35g , | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 3 pl. 50g , Serek Tartare mini 1szt , Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g , Herbata 200g , |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.94 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodny przyswajalne: 281.10 g; suma cukrów prostych: 56.86 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3015.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;

| <b>sobota 2026-02-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Salata mix 35g , Skyr serek nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek Tartare mini 1szt , Szynkówka firm. 3 pl. 50g , Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g , Herbata 200g , |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.94 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodny przyswajalne: 281.10 g; suma cukrów prostych: 56.86 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3015.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;

| <b>sobota 2026-02-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Zupa warzywna 300g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200g , Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g , Kiel.szyn.wyborna 3 pl. 50g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g , | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki bezml. 80g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g , Szynkówka firm. 4 pl. 60g , Jogurt roślinny Pure Joy 1szt ( <b>GLU</b> ), Pomidor 120g , Herbata 200g , |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2145.12 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09 g; Węglowodny przyswajalne: 300.28 g; suma cukrów prostych: 41.86 g; Sól: 7.79 g; Sód: 3115.24 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g;

| <b>sobota 2026-02-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Skyr serek nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Salata mix 35g , | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g , Surówka z sel. z brzosk. 150g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 3 pl. 50g , Serek Tartare mini 1szt , Jabłko 1 szt. 1Por , Pomidor 120g , Herbata 200g , |
| II Śniadanie: Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g , Kiel.szyn.wyborna 1 pl. 15g ( <b>SOJ, GOR</b> ),   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2704.04 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.62 g; Węglowodny przyswajalne: 337.91 g; suma cukrów prostych: 66.56 g; Sól: 9.35 g; Sód: 3466.49 mg; Błonnik pokarmowy: 35.17 g;

| <b>sobota 2026-02-07</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Skyr serek nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Salata mix 35g , | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g , | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 3 pl. 50g , Serek Tartare mini 1szt , Pomidor 120g , Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbata 200g , |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por ,  |

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2313.34 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.06 g; Węglowodny przyswajalne: 295.70 g; suma cukrów prostych: 58.38 g; Sól: 8.08 g; Sód: 3138.62 mg; Błonnik pokarmowy: 35.01 g;

| sobota 2026-02-07  |   | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa  |
|--|---|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kieł.szyn.wyborna 3 pl. 50g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Skyr serek nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Salata mix 35g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 180g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek Tartare mini 1szt, Szynkówka firm. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbata 200g, |
|  |   | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2552.67 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.19 g; Węglowodny przyswajalne: 314.00 g; suma cukrów prostych: 65.59 g; Sól: 9.15 g; Sód: 3565.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39 g;

| sobota 2026-02-07   |   | Jadłospis dla diety: Papkowata                         |
|---|---|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Papka mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g, | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 180g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Szynkówka firm. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |   | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2409.30 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.17 g; Węglowodny przyswajalne: 284.70 g; suma cukrów prostych: 78.38 g; Sól: 6.84 g; Sód: 2733.41 mg; Błonnik pokarmowy: 28.04 g;

| sobota 2026-02-07   |  | Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza                                  |
|---|--|---|
| Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Płynna odżywcza mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), | Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),        |
|   |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2533.48 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 125.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 69.48 g; Węglowodny przyswajalne: 210.39 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1243.69 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

| sobota 2026-02-07  |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego  |
|--|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kieł.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Skyr serek nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Salata mix 35g, | Krupnik jaglany 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń rzymska drob. wieprz. piecz. 1 por 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek Tartare mini 1szt, Szynkówka firm. 3 pl. 50g, Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |  | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.94 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.97 g; Węglowodny przyswajalne: 281.10 g; suma cukrów prostych: 56.86 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3015.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2026-02-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>   |  |  |
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek Capresi 1szt ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 3 pl. 60g ( <b>GOR</b> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), | Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Karkówka pieczona 1 por. 65g, Sos chrzanowy 80g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki got. 250g, Kalafior got. z buł. tartą 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 1 pl. 1szt ( <b>MLE</b> ), Galantyna drob. 3 pl. 55g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2353.54 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 101.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.28 g; Węglowodny przyswajalne: 250.01 g; suma cukrów prostych: 41.58 g; Sól: 5.52 g; Sód: 2115.84 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g;

| <b>niedziela 2026-02-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>  |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 3 pl. 60g ( <b>GOR</b> ), Mus jabłkowy 70g, Pomidor 120g, | Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Serek homog. owoc. 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2159.36 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.27 g; Węglowodny przyswajalne: 278.52 g; suma cukrów prostych: 71.99 g; Sól: 8.12 g; Sód: 3239.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.47 g;

| <b>niedziela 2026-02-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 3 pl. 60g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Mus jabłkowy 70g, | Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek homog. owoc. 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2159.36 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.27 g; Węglowodny przyswajalne: 278.52 g; suma cukrów prostych: 71.99 g; Sól: 8.12 g; Sód: 3239.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.47 g;

| <b>niedziela 2026-02-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>   |   |  |
|--|---|--|
| Zupa warzywna 300g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Schab Benedykta 4 pl. 70g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, | Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynka konserw. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1984.47 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.06 g; Węglowodny przyswajalne: 247.40 g; suma cukrów prostych: 43.00 g; Sól: 5.38 g; Sód: 2142.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.58 g;

| <b>niedziela 2026-02-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek Capresi 1szt ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 3 pl. 60g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, | Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 1 pl. 1szt ( <b>MLE</b> ), Galantyna drob. 3 pl. 55g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Schab Benedykta 1 pl. 20g ( <b>GOR</b> ),  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Zupa ml. z pl. ows.- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2627.98 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.25 g; Węglowodny przyswajalne: 301.49 g; suma cukrów prostych: 69.80 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2534.31 mg; Błonnik pokarmowy: 35.89 g;

| <b>niedziela 2026-02-08</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z młkiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 3 pl. 60g ( <b>GOR</b> ), Mus jabłkowy 70g, Pomidor 120g, | Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Serek homog. owoc. 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2237.76 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.36 g; Węglowodny przyswajalne: 293.12 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; Sól: 8.43 g; Sód: 3362.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-02-08  |  |  | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |  |                           |
|---|--|--|-------------------------------------|--|---------------------------|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab Benedykta 4 pl. 70g (GOR), Mus jabłkowy 70g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt (MLE), | Zupa ryżowa 300g (SEL), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 2 szt. 100g (GLU, SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek homog. owoc. 1szt (MLE), Szyńka konserw. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |                                     |  |                           |
|   |  |  |                                     |  | Posiłek nocny: Kiwi 1szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2303.28 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.01 g; Węglowodny przyswajalne: 296.53 g; suma cukrów prostych: 79.23 g; Sól: 8.59 g; Sód: 3427.23 mg; Błonnik pokarmowy: 24.93 g;

| niedziela 2026-02-08  |  |   | Jadłospis dla diety: Papkowata |  |                           |
|---|--|---|--------------------------------|--|---------------------------|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Papka mleczna 500g (GLU, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 1szt (MLE), Pomidor 120g, | Zupa ryżowa 300g (SEL), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 200g (GLU, SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g, | Szyńka konserw. 2pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |                                |  |                           |
|   |  |   |                                |  | Posiłek nocny: Kiwi 1szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2473.30 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.26 g; Węglowodny przyswajalne: 270.64 g; suma cukrów prostych: 82.36 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1965.97 mg; Błonnik pokarmowy: 26.41 g;

| niedziela 2026-02-08  |   |   | Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza |  |  |
|---|---|---|--------------------------------------|--|--|
| Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Płynna odżywcza mleczna 500g (GLU, JAJ, MLE), Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt (MLE), Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza ze schabem got. 500g (GLU, MLE, SEL), | Płynna odżywcza ze schabem got. 500g (GLU, MLE, SEL), |                                      |  |  |
|   |   |   |                                      |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g (GLU, JAJ, MLE), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2560.48 kcal; Białko ogółem: 139.65 g; Tłuszcz: 125.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 70.58 g; Węglowodny przyswajalne: 210.39 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sól: 2.70 g; Sód: 1075.09 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

| niedziela 2026-02-08   |  |   | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |  |                           |
|--|--|---|---|--|---------------------------|
| Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab Benedykta 3 pl. 60g (GOR), Mus jabłkowy 70g, Pomidor 120g, | Zupa ryżowa 300g (SEL), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g (GLU, SEL), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek homog. owoc. 1szt (MLE), Szyńka konserw. 2pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |   |  |                           |
|  |  |   |   |  | Posiłek nocny: Kiwi 1szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2159.36 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.27 g; Węglowodny przyswajalne: 278.52 g; suma cukrów prostych: 71.99 g; Sól: 8.12 g; Sód: 3239.53 mg; Błonnik pokarmowy: 25.47 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2026-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>  |   |   |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Majonez 1szt ( <i>JAJ, GOR</i> ), | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz wiep. - warz. dusz. (szyn.) 250g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kasza jęczmienna got. 140g ( <i>GLU</i> ), Surówka z czerw. kapusty 150g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Rybka na raz po grecku 1szt ( <i>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka 100g, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2802.79 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 110.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.72 g; Węglowodny przyswajalne: 329.13 g; suma cukrów prostych: 79.37 g; Sól: 7.08 g; Sód: 2214.73 mg; Błonnik pokarmowy: 36.41 g;

| <b>poniedziałek 2026-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2255.96 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.24 g; Węglowodny przyswajalne: 287.50 g; suma cukrów prostych: 87.86 g; Sól: 5.85 g; Sód: 2334.19 mg; Błonnik pokarmowy: 23.84 g;

| <b>poniedziałek 2026-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Miód 1szt, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2303.16 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.67 g; Węglowodny przyswajalne: 307.25 g; suma cukrów prostych: 88.36 g; Sól: 5.92 g; Sód: 2363.71 mg; Błonnik pokarmowy: 23.84 g;

| <b>poniedziałek 2026-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. bezml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos koperkowy bezml. 80g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Indyk z pasieki 3 pl. 55g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2156.97 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; Węglowodny przyswajalne: 299.02 g; suma cukrów prostych: 71.32 g; Sól: 5.98 g; Sód: 2384.99 mg; Błonnik pokarmowy: 28.56 g;

| <b>poniedziałek 2026-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Kasza jęczmienna got. 140g ( <i>GLU</i> ), Surówka z czerw. kapusty 150g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Rybka na raz po grecku 1szt ( <i>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka 100g, Herbata 200g, |
| II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Kiel. zielonogórska 1 pl. 15g,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt, Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2752.33 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.04 g; Węglowodny przyswajalne: 323.78 g; suma cukrów prostych: 60.15 g; Sól: 8.68 g; Sód: 2986.70 mg; Błonnik pokarmowy: 37.07 g;

| <b>poniedziałek 2026-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Miód 1szt, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2381.56 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.76 g; Węglowodny przyswajalne: 321.85 g; suma cukrów prostych: 89.88 g; Sól: 6.23 g; Sód: 2486.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-02-09   |   |   | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |  |                            |
|---|---|---|-------------------------------------|--|----------------------------|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 2 por. 120g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 3 pl. 55g, Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt, Herbata 200g, |                                     |  |                            |
|   |   |   |                                     |  | Posiłek nocny: Banan 1szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.19 g; Węglowodny przyswajalne: 311.38 g; suma cukrów prostych: 97.07 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2656.59 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;

| poniedziałek 2026-02-09  |  |   | Jadłospis dla diety: Papkowata |  |                            |
|--|--|---|--------------------------------|--|----------------------------|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g, | Papka kolacja 500g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |                                |  |                            |
|  |  |   |                                |  | Posiłek nocny: Banan 1szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2150.45 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.69 g; Węglowodny przyswajalne: 250.38 g; suma cukrów prostych: 109.03 g; Sól: 3.07 g; Sód: 1224.37 mg; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;

| poniedziałek 2026-02-09  |  |  | Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza |  |   |
|--|--|--|--------------------------------------|--|---|
| Płynna odżywcza mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), | Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), |                                      |  |   |
|  |  |  |                                      |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2475.24 kcal; Białko ogółem: 144.95 g; Tłuszcz: 115.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 65.31 g; Węglowodny przyswajalne: 205.48 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Sól: 2.64 g; Sód: 1050.81 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

| poniedziałek 2026-02-09   |  |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego |  |                            |
|---|--|--|---|--|----------------------------|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, | Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Dżem 1szt, Herbata 200g, |   |  |                            |
|   |  |  |   |  | Posiłek nocny: Banan 1szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2255.96 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.24 g; Węglowodny przyswajalne: 287.50 g; suma cukrów prostych: 87.86 g; Sól: 5.85 g; Sód: 2334.19 mg; Błonnik pokarmowy: 23.84 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Wszystkie oddziały   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2026-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>   |  |  |
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Pasztet zapiek. 45g ( <i>GLU, GOR</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt, | Zupa jarzynowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kielbasa zapiekana z cebulką 1 szt. 140g, Ziemniaki got. 250g, Kapusta kiszona got. 200g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser topiony trójkąt 2szt ( <i>MLE</i> ), Szyunka biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2395.19 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.54 g; Węglowodny przyswajalne: 264.11 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Sól: 11.29 g; Sód: 4035.55 mg; Błonnik pokarmowy: 36.03 g;

| <b>wtorek 2026-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szyunka biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szyunkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2056.17 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.26 g; Węglowodny przyswajalne: 279.24 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Sól: 7.44 g; Sód: 2967.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g;

| <b>wtorek 2026-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szyunka biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szyunkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2056.17 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.26 g; Węglowodny przyswajalne: 279.24 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Sól: 7.44 g; Sód: 2967.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g;

| <b>wtorek 2026-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sos jarzyn. bezml. 80g ( <i>GLU, SEL</i> ), Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Szyunka biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szyunkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2008.09 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; Węglowodny przyswajalne: 275.11 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Sól: 7.53 g; Sód: 3001.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;

| <b>wtorek 2026-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szyunka biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szyunkowa dęb. 2 pl. 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g, |
| II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Schab na kartki 1 pl. 15g,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <i>MLE</i> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2475.66 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; Węglowodny przyswajalne: 323.06 g; suma cukrów prostych: 74.22 g; Sól: 9.58 g; Sód: 3821.31 mg; Błonnik pokarmowy: 41.24 g;

| <b>wtorek 2026-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szyunka biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szyunkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2090.02 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.37 g; Węglowodny przyswajalne: 280.53 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Sól: 7.76 g; Sód: 3095.00 mg; Błonnik pokarmowy: 36.57 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-02-10  |  |   | Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa |  |  |
|--|--|---|-------------------------------------|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Sałata mix 35g, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 160g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka biała 3 pl. 55g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |                                     |  |  |
|  |  | Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt,  |                                     |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2365.75 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.16 g; Węglowodny przyswajalne: 311.48 g; suma cukrów prostych: 66.09 g; Sól: 8.83 g; Sód: 3523.43 mg; Błonnik pokarmowy: 28.24 g;

| wtorek 2026-02-10  |  |   | Jadłospis dla diety: Papkowata |  |  |
|--|--|---|--------------------------------|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 160g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Szynka biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, |                                |  |  |
|  |  | Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt,  |                                |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2410.63 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.13 g; Węglowodny przyswajalne: 291.12 g; suma cukrów prostych: 72.39 g; Sól: 6.44 g; Sód: 2567.89 mg; Błonnik pokarmowy: 24.23 g;

| wtorek 2026-02-10  |  |   | Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza |  |  |
|--|--|---|--------------------------------------|--|--|
| Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Płynna odżywcza mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Mus owocowy 1szt, | Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), | Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),        |                                      |  |  |
|  |  | Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), |                                      |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2533.48 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 125.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 69.48 g; Węglowodny przyswajalne: 210.39 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1243.69 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

| wtorek 2026-02-10  |   |   | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Sałata mix 35g, | Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, | Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka biała 2 pl. 40g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, |   |  |  |
|  |   | Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt,  |   |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2056.17 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.26 g; Węglowodny przyswajalne: 279.24 g; suma cukrów prostych: 57.81 g; Sól: 7.44 g; Sód: 2967.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g;

Dietetyk

.....