

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 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 Tartare mini 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielb.szynk.wędzona 3 pl. 50g, Sałatka z kiel. krak. i ananasem 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Karkówka pieczona 1 por. 65g, Sos chrzanowy 80g ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna got. 140g ( <b>GLU</b> ), Surówka z buraczka z cebulką 150g, 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> ), Galantyna drob. 2 pl. 40g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jablko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2546.34 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 104.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.20 g; Węglowodny przyswajalne: 287.85 g; suma cukrów prostych: 44.45 g; Sól: 9.94 g; Sód: 3282.60 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13 g;

<b>niedziela 2026-03-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 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> ), Kielb.szynk.wędzona 3 pl. 50g, Serek Tartare mini 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemiaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 3 pl. 55g ( <b>GOR</b> ), Dżem 1szt, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jablko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2186.30 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.61 g; Węglowodny przyswajalne: 265.35 g; suma cukrów prostych: 73.36 g; Sól: 5.74 g; Sód: 2286.95 mg; Błonnik pokarmowy: 25.78 g;

<b>niedziela 2026-03-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 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> ), Kielb.szynk.wędzona 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Serek Tartare mini 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemiaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt, Schab Benedykta 3 pl. 55g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jablko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2186.30 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.61 g; Węglowodny przyswajalne: 265.35 g; suma cukrów prostych: 73.36 g; Sól: 5.74 g; Sód: 2286.95 mg; Błonnik pokarmowy: 25.78 g;

<b>niedziela 2026-03-01</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, Kielb.szynk.wędzona 4 pl. 60g, Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z mak. bezml. 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemiaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Schab Benedykta 3 pl. 55g ( <b>GOR</b> ), Dżem 1szt, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jablko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2084.62 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; Węglowodny przyswajalne: 266.55 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Sól: 5.86 g; Sód: 2341.06 mg; Błonnik pokarmowy: 30.35 g;

<b>niedziela 2026-03-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 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> ), Kielb.szynk.wędzona 3 pl. 50g, Serek Tartare mini 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna got. 140g ( <b>GLU</b> ), Surówka z buraczka z cebulką 150g, 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> ), Galantyna drob. 2 pl. 40g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
<b>II Śniadanie:</b> Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Kielb.szynk.wędzona 1 pl. 15g,		<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]: 2843.54 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 108.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.84 g; Węglowodny przyswajalne: 322.46 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Sól: 11.39 g; Sód: 3945.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.49 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-03-01		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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> ), Kiełb.szynk.wędzona 3 pl. 50g , Serek Tartare mini 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g ,	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 1 szt. 100g ( <i>GLU, 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> ), Schab Benedykta 3 pl. 55g ( <i>GOR</i> ), Dżem 1szt , Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2264.70 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.70 g; Węglowodny przyswajalne: 279.95 g; suma cukrów prostych: 74.88 g; Sól: 6.05 g; Sód: 2410.15 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;

niedziela 2026-03-01		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> ), Kiełb.szynk.wędzona 4 pl. 60g , Serek Tartare mini 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g , Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 2 szt. 200g ( <i>GLU, 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> ), Schab Benedykta 4 pl. 65g ( <i>GOR</i> ), Dżem 1szt , Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2541.83 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.70 g; Węglowodny przyswajalne: 287.98 g; suma cukrów prostych: 81.71 g; Sól: 6.35 g; Sód: 2532.59 mg; Błonnik pokarmowy: 26.23 g;

niedziela 2026-03-01		Jadłospis dla diety: Papkowata
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> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g ,	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Bitka ze schabu got.na parze z warz. 2 szt. 200g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g ,	Schab Benedykta 3 pl. 55g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2508.17 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.83 g; Węglowodny przyswajalne: 272.14 g; suma cukrów prostych: 91.07 g; Sól: 4.08 g; Sód: 1621.05 mg; Błonnik pokarmowy: 25.09 g;

niedziela 2026-03-01		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 przyswajalne: 210.39 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sól: 2.70 g; Sód: 1075.09 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-02</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> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Majonez 1szt ( <i>JAJ, GOR</i> ),	Barszcz ukraiński 300ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Risotto drobiowo-wołowe got. 300g ( <i>SEL</i> ), Sos pomid. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Surówka z białej kap. - coleslaw 150g ( <i>JAJ, GOR</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> ), 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]: 2702.90 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.67 g; Węglowodny przyswajalne: 339.85 g; suma cukrów prostych: 91.55 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2266.41 mg; Błonnik pokarmowy: 37.06 g;

<b>poniedziałek 2026-03-02</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> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g,	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Risotto drobiowo-wołowe got. 300g ( <i>SEL</i> ), Sos pomid. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), 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> ), Pomidor 120g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.63 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.27 g; Węglowodny przyswajalne: 296.26 g; suma cukrów prostych: 90.22 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2530.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

<b>poniedziałek 2026-03-02</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> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Miód 1szt,	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Risotto drobiowo-wołowe got. 300g ( <i>SEL</i> ), Sos pomid. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), 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> ), Pomidor 120g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2344.83 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.71 g; Węglowodny przyswajalne: 316.01 g; suma cukrów prostych: 90.72 g; Sól: 6.43 g; Sód: 2559.89 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

<b>poniedziałek 2026-03-02</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,	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Risotto drobiowo-wołowe got. 300g ( <i>SEL</i> ), Sos pomid. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Indyk z pasieki 3 pl. 55g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2182.46 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; Węglowodny przyswajalne: 296.18 g; suma cukrów prostych: 76.65 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2619.01 mg; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;

<b>poniedziałek 2026-03-02</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> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g,	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Risotto drobiowo-wołowe got. 300g ( <i>SEL</i> ), Surówka z białej kap. - coleslaw 150g ( <i>JAJ, GOR</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> ), 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 kaszą manna- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2793.63 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.87 g; Węglowodny przyswajalne: 337.57 g; suma cukrów prostych: 60.60 g; Sól: 8.36 g; Sód: 2747.87 mg; Błonnik pokarmowy: 34.20 g;

<b>poniedziałek 2026-03-02</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> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Miód 1szt,	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Risotto drobiowo-wołowe got. 300g ( <i>SEL</i> ), Sos pomid. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), 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> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2423.23 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.79 g; Węglowodny przyswajalne: 330.61 g; suma cukrów prostych: 92.24 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2683.09 mg; Błonnik pokarmowy: 33.16 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-03-02		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> ),	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Risotto drobiowo - wołowe got. 600g ( <i>SEL</i> ), Sos pomid. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Sałata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 3 pl. 55g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2882.45 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.82 g; Węglowodny przyswajalne: 369.58 g; suma cukrów prostych: 102.76 g; Sól: 7.83 g; Sód: 3118.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.01 g;

poniedziałek 2026-03-02		Jadłospis dla diety: Papkowata
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> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g,	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Risotto drobiowo - wołowe got. 600g ( <i>SEL</i> ), Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g,	Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2709.02 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.52 g; Węglowodny przyswajalne: 353.55 g; suma cukrów prostych: 116.61 g; Sól: 5.26 g; Sód: 2092.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.69 g;

poniedziałek 2026-03-02		Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza
Kawa zboż. z mlekiem 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z młkiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU), Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Paszlet zapiek. 45g (GLU, GOR), Schab na kartki 2 pl. 35g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt,	Kapuśniak z białej kap. z kon. pom. 300g (GLU, SEL), Pyzy drożdż. got na parze 3 szt. z sosem owoc. 350g (MLE), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser topiony trójkąt 2szt (MLE), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2542.45 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.77 g; Węglowodny przyswajalne: 342.82 g; suma cukrów prostych: 105.79 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2700.79 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13 g;

<b>wtorek 2026-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z młkiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka biała 2 pl. 40g (SOJ, GOR), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1957.81 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58 g; Węglowodny przyswajalne: 262.51 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2721.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.14 g;

<b>wtorek 2026-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z młkiem 200g (GLU, MLE), Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL),	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynka biała 2 pl. 40g (SOJ, GOR), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1957.81 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58 g; Węglowodny przyswajalne: 262.51 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2721.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.14 g;

<b>wtorek 2026-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g (SEL), Herbata 200g, Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Margaryna 20g, Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. bezml. 80g (GLU, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g (GLU), Margaryna 20g, Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Szynka biała 2 pl. 40g (SOJ, GOR), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1926.66 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; Węglowodny przyswajalne: 263.31 g; suma cukrów prostych: 52.34 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2749.86 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;

<b>wtorek 2026-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z młkiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU), Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jabłko pieczone 1szt, Salata mix 35g,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Surówka z kapusty pekińskiej 150g (JAJ, GOR), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU), Chleb razowy 2 kr. 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Szynka biała 2 pl. 40g (SOJ, GOR), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 1 kr. 40g (GLU), Margaryna 5g, Schab na kartki 1 pl. 15g,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt nat.z pl.ows.i nas.słonecznika 1 szt. 110g (GLU, MLE), Zupa ml. z pl. owsianymi 300g (GLU, MLE),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2386.44 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.09 g; Węglowodny przyswajalne: 301.09 g; suma cukrów prostych: 63.78 g; Sól: 9.50 g; Sód: 3188.65 mg; Błonnik pokarmowy: 33.63 g;

<b>wtorek 2026-03-03</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z młkiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU), Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa ryżowa 300g (SEL), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Szynka biała 2 pl. 40g (SOJ, GOR), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2000.66 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.67 g; Węglowodny przyswajalne: 268.80 g; suma cukrów prostych: 65.13 g; Sól: 7.13 g; Sód: 2842.59 mg; Błonnik pokarmowy: 36.34 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-03-03			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 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> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Sałata mix 35g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 2 por. 120g, 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> ), Szyunkowa dęb. 3 pl. 50g, Szyunka biała 3 pl. 55g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,			
			Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2203.63 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.66 g; Węglowodny przyswajalne: 276.91 g; suma cukrów prostych: 71.86 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3098.51 mg; Błonnik pokarmowy: 29.95 g;

wtorek 2026-03-03			Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 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,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 2 por. 120g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Szyunkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, Papka mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),			
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt, Zupa ml. z pl. ows.- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3340.14 kcal; Białko ogółem: 170.29 g; Tłuszcz: 121.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 62.41 g; Węglowodny przyswajalne: 378.23 g; suma cukrów prostych: 112.60 g; Sól: 7.00 g; Sód: 2788.32 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69 g;

wtorek 2026-03-03			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, Mus owocowy 1szt,	Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),			
			Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2385.28 kcal; Białko ogółem: 142.80 g; Tłuszcz: 113.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 65.18 g; Węglowodny przyswajalne: 187.89 g; suma cukrów prostych: 52.72 g; Sól: 2.57 g; Sód: 1025.59 mg; Błonnik pokarmowy: 18.50 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-04</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 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 , Pomidor 120g ,	Zupa ogórkowa z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Makaron spaghetti z sosem bolognese 400g ( <i>GLU, SEL</i> ), 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> ), Pastella 1szt ( <i>JAJ, RYB, SEL, GOR</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Ogórek kons. 100g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2882.03 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 120.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.88 g; Węglowodny przyswajalne: 315.81 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Sól: 11.50 g; Sód: 4510.81 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g;

<b>środa 2026-03-04</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> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g , Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g ,	Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udo gotowane 190g , Sos pietr. 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.42 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.26 g; Węglowodny przyswajalne: 258.63 g; suma cukrów prostych: 61.60 g; Sól: 8.30 g; Sód: 3314.45 mg; Błonnik pokarmowy: 23.79 g;

<b>środa 2026-03-04</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> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udo gotowane 190g , Sos pietr. 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.42 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.26 g; Węglowodny przyswajalne: 258.63 g; suma cukrów prostych: 61.60 g; Sól: 8.30 g; Sód: 3314.45 mg; Błonnik pokarmowy: 23.79 g;

<b>środa 2026-03-04</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 ziemniaczana z konc. pom. bezml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udo gotowane 190g , Sos jarzyn. 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 , Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Jogurt roślinny Pure Joy 1szt ( <i>GLU</i> ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2161.24 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78 g; Węglowodny przyswajalne: 285.60 g; suma cukrów prostych: 38.48 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2617.83 mg; Błonnik pokarmowy: 28.65 g;

<b>środa 2026-03-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 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 , Pomidor 120g ,	Zupa ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udo gotowane 190g , Ziemniaki got. 250g , Salata lodowa winegret 100g , Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Pomidor 120g , 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]: 2744.64 kcal; Białko ogółem: 139.35 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.03 g; Węglowodny przyswajalne: 308.80 g; suma cukrów prostych: 78.11 g; Sól: 9.70 g; Sód: 3872.34 mg; Błonnik pokarmowy: 35.90 g;

<b>środa 2026-03-04</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 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 ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udo gotowane 190g , Ziemniaki got. 250g , Salata lodowa winegret 100g , Napój herbaciany 200g , Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),	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 , Pomidor 120g , Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2401.02 kcal; Białko ogółem: 121.90 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.36 g; Węglowodny przyswajalne: 265.79 g; suma cukrów prostych: 63.28 g; Sól: 8.74 g; Sód: 3490.45 mg; Błonnik pokarmowy: 33.99 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-03-04 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 ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udo gotowane 380g, Ziemniaki got. 250g, Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2817.96 kcal; Białko ogółem: 162.81 g; Tłuszcz: 110.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.75 g; Węglowodny przyswajalne: 282.46 g; suma cukrów prostych: 70.96 g; Sól: 9.56 g; Sód: 3816.56 mg; Błonnik pokarmowy: 24.24 g;

środa 2026-03-04 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 ziemniaczana z konc. pom. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udo gotowane 380g, Udo gotowane 190g, 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]: 2523.70 kcal; Białko ogółem: 145.93 g; Tłuszcz: 114.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.76 g; Węglowodny przyswajalne: 215.02 g; suma cukrów prostych: 79.24 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1619.78 mg; Błonnik pokarmowy: 26.81 g;

środa 2026-03-04 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 udem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),	
		Posiłek nocny: Płynna odżywcza z udem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Zupa ml. z pł. ows.- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2745.04 kcal; Białko ogółem: 146.69 g; Tłuszcz: 141.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 66.50 g; Węglowodny przyswajalne: 210.61 g; suma cukrów prostych: 53.68 g; Sól: 2.99 g; Sód: 1190.64 mg; Błonnik pokarmowy: 19.97 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-05</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> ), Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Sałatka z szynką i ogór. ziel. 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 35g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kotlet z piersi kur. panier. smaż. 1 por 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g, Szpinak got. 150g ( <b>GLU, MLE</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 kiszony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2670.85 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 103.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.27 g; Węglowodny przyswajalne: 306.35 g; suma cukrów prostych: 32.68 g; Sól: 9.07 g; Sód: 3219.22 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26 g;

<b>czwartek 2026-03-05</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> ), Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Dżem 1szt, Roszponka 35g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drob. got. 200g ( <b>GLU, MLE, 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, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2096.70 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.80 g; Węglowodny przyswajalne: 278.46 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2492.14 mg; Błonnik pokarmowy: 24.23 g;

<b>czwartek 2026-03-05</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> ), Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Roszponka 35g, Dżem 1szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drob. got. 200g ( <b>GLU, MLE, 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, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2096.70 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.80 g; Węglowodny przyswajalne: 278.46 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2492.14 mg; Błonnik pokarmowy: 24.23 g;

<b>czwartek 2026-03-05</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, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Roszponka 35g, Dżem 1szt,	Zupa pomidorowa z ryżem bezml. 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drob. got. bezml. 200g ( <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, Szynka konserw. 2pl. 35g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2005.98 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; Węglowodny przyswajalne: 275.84 g; suma cukrów prostych: 46.64 g; Sól: 6.27 g; Sód: 2505.47 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;

<b>czwartek 2026-03-05</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> ), Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Roszponka 35g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drob. got. 200g ( <b>GLU, MLE, 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> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Margaryna 5g, Schab Benedykta 1 pl. 20g ( <b>GOR</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kefir naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2587.35 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.99 g; Węglowodny przyswajalne: 314.66 g; suma cukrów prostych: 78.31 g; Sól: 9.61 g; Sód: 3833.89 mg; Błonnik pokarmowy: 37.88 g;

<b>czwartek 2026-03-05</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> ), Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Dżem 1szt, Roszponka 35g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drob. got. 200g ( <b>GLU, MLE, 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> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2154.30 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; Węglowodny przyswajalne: 285.62 g; suma cukrów prostych: 61.42 g; Sól: 6.69 g; Sód: 2668.14 mg; Błonnik pokarmowy: 34.43 g;

<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa</b>		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

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> ), Schab Benedykta 3 pl. 55g ( <b>GOR</b> ), Roszponka 35g, Dżem 1szt, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drob. got. 400g ( <b>GLU, MLE, 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> ), Szyunka konserw. 3 pl. 50g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2450.00 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.76 g; Węglowodny przyswajalne: 314.37 g; suma cukrów prostych: 73.44 g; Sól: 7.70 g; Sód: 3071.01 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g;

czwartek 2026-03-05		Jadłospis dla diety: Papkowata
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Papka mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drob. got. 400g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 300g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Papka kolacja 500g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2286.70 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.38 g; Węglowodny przyswajalne: 263.35 g; suma cukrów prostych: 95.06 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1847.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.93 g;

czwartek 2026-03-05		Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza
Płynna odżywcza mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 35g, Mus owocowy 1szt,	Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	
		<b>Posiłek nocny:</b> Płynna odżywcza z indykiem got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2265.27 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 101.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.57 g; Węglowodny przyswajalne: 207.91 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Sól: 2.74 g; Sód: 1092.87 mg; Błonnik pokarmowy: 18.70 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-06</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> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Zupa z soczewicy 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Śledź 1 szt. w śmietanie z cebulką 300g ( <i>RYB, MLE</i> ), Ziemniaki got. 250g, 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> ), Paprykarz szczeciński 1szt ( <i>GLU, SKR, RYB, SEL</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2850.05 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.96 g; Węglowodny przyswajalne: 353.81 g; suma cukrów prostych: 106.97 g; Sól: 25.12 g; Sód: 9841.17 mg; Błonnik pokarmowy: 37.52 g;

<b>piątek 2026-03-06</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> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Krupnik jęczmienny 300g ( <i>GLU, 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> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Dżem 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2402.98 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.61 g; Węglowodny przyswajalne: 324.33 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1811.71 mg; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;

<b>piątek 2026-03-06</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> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Krupnik jęczmienny 300g ( <i>GLU, 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> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2359.08 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.55 g; Węglowodny przyswajalne: 324.21 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1848.59 mg; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;

<b>piątek 2026-03-06</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,	Krupnik jęczmienny 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, Kiel.szyn.wyborna 3 pl. 50g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Dżem 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2018.66 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.34 g; Węglowodny przyswajalne: 302.07 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2111.50 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;

<b>piątek 2026-03-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z 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> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Krupnik jęczmienny 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 zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <i>SOJ, GOR</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]: 2518.81 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; Węglowodny przyswajalne: 324.20 g; suma cukrów prostych: 57.76 g; Sól: 8.26 g; Sód: 2702.38 mg; Błonnik pokarmowy: 34.83 g;

<b>piątek 2026-03-06</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z 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> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Krupnik jęczmienny 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pierogi leniwe got. 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Surówka z march. i jabł. 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <i>SOJ, GOR</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2479.48 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.64 g; Węglowodny przyswajalne: 347.81 g; suma cukrów prostych: 74.61 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1971.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.21 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 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> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Schab na kartki 3 pl. 50g , Rukola 35g , Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g , Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Krupnik jęczmienny 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pierogi leniwe got. 600g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z march. i jabł. 150g , Napój herbaciany 200g ,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 100g ( <b>MLE</b> ), Kiel.szyn.wyborna 3 pl. 50g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Dżem 1szt , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3290.58 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 111.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.23 g; Węglowodny przyswajalne: 433.53 g; suma cukrów prostych: 85.34 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2151.88 mg; Błonnik pokarmowy: 25.42 g;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Papka mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g ,	Krupnik jęczmienny 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 2 por. 120g , Ziemniaki puree 250g ( <b>MLE</b> ), Włoszczyzna got. 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Papka kolacja 500g , Herbata 200g , Kiel.szyn.wyborna 2 pl. 35g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ),
		Posiłek nocny: Banan 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.69 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.46 g; Węglowodny przyswajalne: 250.08 g; suma cukrów prostych: 103.84 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1401.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza		
Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Płynna odżywcza mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g , Mus owocowy 1szt ,	Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Płynna odżywcza z filetem z kurczaka got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),
		Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),

**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;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-03-07</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> ), Ser topiony - plastry 2szt ( <i>MLE</i> ), Kielb.szynk.wędzona 2 pl. 35g, Salata mix 35g,	Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Surówka z ogórka kisz. 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> ), Pasztet drob. 1szt ( <i>GLU, SOJ</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek zielony 100g, Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2423.66 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.44 g; Węglowodny przyswajalne: 297.60 g; suma cukrów prostych: 59.90 g; Sól: 11.14 g; Sód: 4453.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.43 g;

<b>sobota 2026-03-07</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> ), Kielb.szynk.wędzona 2 pl. 35g, Serek homog. nat. 1szt ( <i>MLE</i> ), Salata mix 35g,	Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt, Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2415.24 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.90 g; Węglowodny przyswajalne: 310.92 g; suma cukrów prostych: 61.84 g; Sól: 7.34 g; Sód: 2932.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.95 g;

<b>sobota 2026-03-07</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> ), Kielb.szynk.wędzona 2 pl. 35g, Salata mix 35g, Serek homog. nat. 1szt ( <i>MLE</i> ),	Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Miód 1szt, Filet kruchy 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2415.24 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.90 g; Węglowodny przyswajalne: 310.92 g; suma cukrów prostych: 61.84 g; Sól: 7.34 g; Sód: 2932.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.95 g;

<b>sobota 2026-03-07</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, Kielb.szynk.wędzona 3 pl. 50g, Salata mix 35g,	Zupa bezmleczna 300g ( <i>SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc.pom. 200g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Filet kruchy 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt, Jogurt roślinny Pure Joy 1szt ( <i>GLU</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2141.52 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.60 g; Węglowodny przyswajalne: 308.62 g; suma cukrów prostych: 36.60 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2967.71 mg; Błonnik pokarmowy: 32.16 g;

<b>sobota 2026-03-07</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> ), Serek homog. nat. 1szt ( <i>MLE</i> ), Kielb.szynk.wędzona 2 pl. 35g, Salata mix 35g,	Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Surówka z ogórka kisz. 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 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor 120g, Kiwi 1szt, Herbata 200g,
<b>II Śniadanie:</b> Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Kielb.szynk.wędzona 1 pl. 15g,		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Zupa ml. z kaszą manna-kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2826.58 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.49 g; Węglowodny przyswajalne: 349.07 g; suma cukrów prostych: 79.89 g; Sól: 11.47 g; Sód: 4586.42 mg; Błonnik pokarmowy: 35.87 g;

<b>sobota 2026-03-07</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> ), Kielb.szynk.wędzona 2 pl. 35g, Serek homog. nat. 1szt ( <i>MLE</i> ), Salata mix 35g,	Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</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> ), Filet kruchy 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt, Pomidor 120g, Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2493.64 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.99 g; Węglowodny przyswajalne: 325.52 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Sól: 7.65 g; Sód: 3055.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.79 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-03-07			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> ), Kielb.szynk.wędzona 3 pl. 50g , Serek homog. nat. 1szt ( <i>MLE</i> ), Sałata mix 35g , Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),		Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 400g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g ,		Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt , Pomidor 120g , Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g ,	
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2791.49 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.44 g; Węglowodny przyswajalne: 348.22 g; suma cukrów prostych: 77.04 g; Sól: 8.87 g; Sód: 3546.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.62 g;

sobota 2026-03-07			Jadłospis dla diety: Papkowata		
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> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g ,		Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 400g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g ,		Filet kruchy 3 pl. 55g ( <i>SOJ</i> ), Miód 1szt , Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g ,	
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2740.62 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.46 g; Węglowodny przyswajalne: 336.59 g; suma cukrów prostych: 95.91 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2835.81 mg; Błonnik pokarmowy: 29.32 g;

sobota 2026-03-07			Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza		
Kawa zboż. z mlekiem 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-08</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 zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek Capresi 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Sałatka jarzynowa 100g ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ),	Rosół z makaronem 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udo pieczone 190g, Ziemniaki got. 250g, Surówka z czerw. kapusty 150g ( <i>JAJ, GOR</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 żółty 2 pl. 2szt ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2507.60 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 112.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.67 g; Węglowodny przyswajalne: 257.69 g; suma cukrów prostych: 40.62 g; Sól: 10.78 g; Sód: 3761.37 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;

<b>niedziela 2026-03-08</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> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Serek Tartare mini 1szt ( <i>MLE</i> ),	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> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 61.33 g; Węglowodny przyswajalne: 252.50 g; suma cukrów prostych: 54.24 g; Sól: 9.81 g; Sód: 3915.36 mg; Błonnik pokarmowy: 27.82 g;

<b>niedziela 2026-03-08</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> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Serek Tartare mini 1szt ( <i>MLE</i> ),	Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udo gotowane 190g, Sos jarzyn. bezml. 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> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 61.33 g; Węglowodny przyswajalne: 252.50 g; suma cukrów prostych: 54.24 g; Sól: 9.81 g; Sód: 3915.36 mg; Błonnik pokarmowy: 27.82 g;

<b>niedziela 2026-03-08</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, Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g,	Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udo gotowane 190g, Sos jarzyn. bezml. 80g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2004.07 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; Węglowodny przyswajalne: 246.48 g; suma cukrów prostych: 41.01 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2703.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.42 g;

<b>niedziela 2026-03-08</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 zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek Capresi 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g,	Zupa wiedeńska 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udo gotowane 190g, Ziemniaki got. 250g, Surówka z czerw. kapusty 150g ( <i>JAJ, GOR</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> ), Ser żółty 2 pl. 2szt ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Margaryna 5g, Szynkowa luks. 1 pl. 15g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Skyr serek nat. 1szt ( <i>MLE</i> ), Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <i>MLE</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2734.07 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 109.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.25 g; Węglowodny przyswajalne: 286.73 g; suma cukrów prostych: 46.30 g; Sól: 12.08 g; Sód: 4251.80 mg; Błonnik pokarmowy: 30.52 g;

<b>niedziela 2026-03-08</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 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Serek Tartare mini 1szt ( <i>MLE</i> ),	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 zwykły 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2261.49 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 61.43 g; Węglowodny przyswajalne: 259.66 g; suma cukrów prostych: 55.92 g; Sól: 10.25 g; Sód: 4091.36 mg; Błonnik pokarmowy: 38.02 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-03-08			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> ), Szynekowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Serek Tartare mini 1szt ( <i>MLE</i> ), 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> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,	
			Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2606.20 kcal; Białko ogółem: 140.56 g; Tłuszcz: 105.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 67.32 g; Węglowodny przyswajalne: 275.16 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Sól: 10.62 g; Sód: 4238.61 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28 g;

niedziela 2026-03-08			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> ),		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, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,	
			Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por, Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <i>MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2504.85 kcal; Białko ogółem: 144.25 g; Tłuszcz: 108.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 68.81 g; Węglowodny przyswajalne: 238.46 g; suma cukrów prostych: 85.79 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2770.75 mg; Błonnik pokarmowy: 26.41 g;

niedziela 2026-03-08			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;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-09</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> ),	Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz wiep. - warz. dusz. (top.) 250g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kasza jęczmienna got. 140g ( <i>GLU</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]: 2931.67 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 128.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.70 g; Węglowodny przyswajalne: 325.38 g; suma cukrów prostych: 83.37 g; Sól: 7.21 g; Sód: 2199.28 mg; Błonnik pokarmowy: 35.12 g;

<b>poniedziałek 2026-03-09</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,	Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata 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]: 2245.31 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.55 g; Węglowodny przyswajalne: 289.36 g; suma cukrów prostych: 91.88 g; Sól: 5.84 g; Sód: 2323.06 mg; Błonnik pokarmowy: 22.61 g;

<b>poniedziałek 2026-03-09</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,	Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata 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]: 2292.51 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.98 g; Węglowodny przyswajalne: 309.11 g; suma cukrów prostych: 92.38 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2352.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.61 g;

<b>poniedziałek 2026-03-09</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,	Barszcz czerwony z mak. bezml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. bezml. 80g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata 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]: 2158.44 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.58 g; Węglowodny przyswajalne: 298.04 g; suma cukrów prostych: 79.62 g; Sól: 6.05 g; Sód: 2413.59 mg; Błonnik pokarmowy: 28.07 g;

<b>poniedziałek 2026-03-09</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,	Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Kasza jęczmienna got. 140g ( <i>GLU</i> ), 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> Sok pomidorowy 1szt, Zupa ml. z pł. ows.-kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2747.26 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.43 g; Węglowodny przyswajalne: 325.28 g; suma cukrów prostych: 64.20 g; Sól: 8.81 g; Sód: 2973.94 mg; Błonnik pokarmowy: 36.03 g;

<b>poniedziałek 2026-03-09</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,	Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata 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]: 2370.91 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.07 g; Węglowodny przyswajalne: 323.71 g; suma cukrów prostych: 93.90 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2475.77 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-03-09			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
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 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),		Barszcz czerwony z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka got. 2 por. 120g, Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Sałata 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]: 2596.71 kcal; Białko ogółem: 142.95 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.50 g; Węglowodny przyswajalne: 313.24 g; suma cukrów prostych: 101.09 g; Sól: 6.65 g; Sód: 2645.46 mg; Błonnik pokarmowy: 23.06 g;

poniedziałek 2026-03-09			Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z młkiem 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. 2 por. 120g, Sos pietr. 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]: 2247.59 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.32 g; Węglowodny przyswajalne: 252.24 g; suma cukrów prostych: 113.05 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1273.74 mg; Błonnik pokarmowy: 24.32 g;

poniedziałek 2026-03-09			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;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 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> ), Pieczeń rzymska 2 pl. 40g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, GOR</b> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt,	Zupa grochowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron got. z serem białym 320g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jablko 1 szt. 1Por, 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 topiony trójkąt 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2673.36 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.10 g; Węglowodny przyswajalne: 349.86 g; suma cukrów prostych: 77.76 g; Sól: 6.84 g; Sód: 2530.86 mg; Błonnik pokarmowy: 38.85 g;

<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
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> ), Jablko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomid. 80g ( <b>GLU, MLE, 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 dęb. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2094.55 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Węglowodny przyswajalne: 280.12 g; suma cukrów prostych: 77.07 g; Sól: 6.70 g; Sód: 2671.42 mg; Błonnik pokarmowy: 27.58 g;

<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
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> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jablko pieczone 1szt,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sos pomid. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2103.55 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.50 g; Węglowodny przyswajalne: 285.12 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Sól: 6.68 g; Sód: 2665.42 mg; Błonnik pokarmowy: 26.38 g;

<b>wtorek 2026-03-10</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 na kartki 3 pl. 50g, Jablko pieczone 1szt, Pomidor 120g, Salata mix 35g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sos pomid. b.ml 80g ( <b>GLU, SEL</b> ), Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2068.64 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.71 g; Węglowodny przyswajalne: 284.18 g; suma cukrów prostych: 65.75 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2701.69 mg; Błonnik pokarmowy: 32.06 g;

<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <b>GLU, JAJ</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> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Schab na kartki 1 pl. 15g,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt nat.z.pl.ows. i siem. Inianym 1 szt. 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2522.87 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.59 g; Węglowodny przyswajalne: 324.59 g; suma cukrów prostych: 72.14 g; Sól: 8.74 g; Sód: 3487.26 mg; Błonnik pokarmowy: 42.31 g;

<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 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 na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jablko pieczone 1szt,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomid. 80g ( <b>GLU, MLE, 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 dęb. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2137.40 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; Węglowodny przyswajalne: 286.41 g; suma cukrów prostych: 72.94 g; Sól: 7.00 g; Sód: 2792.67 mg; Błonnik pokarmowy: 35.79 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-03-10			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> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Sałata mix 35g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet drob. got. 2 szt. 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomid. 80g ( <b>GLU, MLE, 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> ), Schab Benedykta 2 pl. 45g ( <b>GOR</b> ), Szynkowa dęb. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Herbata 200g,			
			Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.85 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.05 g; Węglowodny przyswajalne: 294.52 g; suma cukrów prostych: 79.67 g; Sól: 7.21 g; Sód: 2873.32 mg; Błonnik pokarmowy: 29.40 g;

wtorek 2026-03-10			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,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki got. 250g, Sos pomid. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,			
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2401.11 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.94 g; Węglowodny przyswajalne: 292.57 g; suma cukrów prostych: 91.66 g; Sól: 6.50 g; Sód: 2589.66 mg; Błonnik pokarmowy: 24.65 g;

wtorek 2026-03-10			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;