

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Zupa ml. z pl. owsianymi 300g ( <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> ), Szynekowa luks. 2 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Sałatka z kiel. krak. i ananasem 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bitki ze schabu dusz. z warz. 1 szt. 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Kalafior got. z buł. tartą 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty-3 trój. 35g ( <b>MLE</b> ), Szynek konserw. 2pl. 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2367.26 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 100.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.88 g; Węglowodny przyswajalne: 256.61 g; suma cukrów prostych: 40.73 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2993.25 mg; Błonnik pokarmowy: 31.31 g;

<b>niedziela 2026-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Zupa ml. z pl. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), 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> ), Szynek konserw. 2pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2117.26 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.75 g; Węglowodny przyswajalne: 268.62 g; suma cukrów prostych: 60.87 g; Sól: 9.45 g; Sód: 3770.65 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g;

<b>niedziela 2026-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa ml. z pl. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), 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> ), Szynek konserw. 2pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2117.26 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.75 g; Węglowodny przyswajalne: 268.62 g; suma cukrów prostych: 60.87 g; Sól: 9.45 g; Sód: 3770.65 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g;

<b>niedziela 2026-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynekowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g, Zupa warzywna 300g ( <b>SEL</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> ), Margaryna 20g, Szynek konserw. 2pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1971.91 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; Węglowodny przyswajalne: 257.03 g; suma cukrów prostych: 49.90 g; Sól: 6.41 g; Sód: 2556.78 mg; Błonnik pokarmowy: 35.21 g;

<b>niedziela 2026-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Zupa ml. z pl. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Serek Capresi 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynekowa luks. 2 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Sałatka z kiel. krak. i ananasem 100g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 razowy 1 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty-3 trój. 35g ( <b>MLE</b> ), Szynek konserw. 2pl. 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 10g, Szynekowa luks. 2 pl. 20g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Mleko 200g ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <b>MLE</b> ), Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2641.77 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 103.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.52 g; Węglowodny przyswajalne: 297.22 g; suma cukrów prostych: 73.12 g; Sól: 9.05 g; Sód: 3610.72 mg; Błonnik pokarmowy: 37.40 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-11		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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> ), Szyunkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), 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> ), Szyunka konserw. 2pl. 35g , Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2146.06 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.80 g; Węglowodny przyswajalne: 272.20 g; suma cukrów prostych: 61.71 g; Sól: 9.67 g; Sód: 3858.65 mg; Błonnik pokarmowy: 35.85 g;

niedziela 2026-01-11		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunkowa luks. 2 pl. 65g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Serek homog. owoc. 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g , Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 360g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Szyunka konserw. 2pl. 35g , Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2543.38 kcal; Białko ogółem: 147.67 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.55 g; Węglowodny przyswajalne: 308.61 g; suma cukrów prostych: 75.84 g; Sól: 11.16 g; Sód: 4455.09 mg; Błonnik pokarmowy: 37.65 g;

niedziela 2026-01-11		Jadłospis dla diety: Papkowata
Papka mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa wiedeńska 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 360g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Włoszczyzna got. 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Papka kolacja 500g , Pomidor 120g , Jablko 1 szt. 1Por ,
		Posiłek nocny: Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2163.71 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.15 g; Węglowodny przyswajalne: 236.97 g; suma cukrów prostych: 102.41 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1520.58 mg; Błonnik pokarmowy: 33.81 g;

niedziela 2026-01-11		Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza
Płynna odżywcza mleczna 500g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g , Mus owocowy 1szt ,	Płynna odżywcza ze schabem got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Płynna odżywcza ze schabem got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),
		Posiłek nocny: Zupa ml. z ryżem - kol 200g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2309.96 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.61 g; Węglowodny przyswajalne: 214.13 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; Sól: 2.34 g; Sód: 932.69 mg; Błonnik pokarmowy: 18.84 g;

niedziela 2026-01-11		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szyunkowa luks. 2 pl. 35g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), 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> ), Szyunka konserw. 2pl. 35g , Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2117.26 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.75 g; Węglowodny przyswajalne: 268.62 g; suma cukrów prostych: 60.87 g; Sól: 9.45 g; Sód: 3770.65 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-01-12</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> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Majonez 1szt ( <i>JAJ, GOR</i> ),	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Potrawka z kurczaka got. 1 por. 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2766.16 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 104.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.79 g; Węglowodny przyswajalne: 335.99 g; suma cukrów prostych: 86.90 g; Sól: 8.07 g; Sód: 2680.38 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35 g;

<b>poniedziałek 2026-01-12</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 zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Potrawka z kurczaka got. 1 por. 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, 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, Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2568.13 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.77 g; Węglowodny przyswajalne: 325.15 g; suma cukrów prostych: 93.43 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2743.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;

<b>poniedziałek 2026-01-12</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 zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Potrawka z kurczaka got. 1 por. 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, 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, Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2615.33 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.21 g; Węglowodny przyswajalne: 344.90 g; suma cukrów prostych: 93.93 g; Sól: 6.96 g; Sód: 2772.58 mg; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;

<b>poniedziałek 2026-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Potrawka z kurczaka got. bezml. 1 por. 220g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Pomidor 120g, Szynkówka firm. 3 pl. 50g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2491.64 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.76 g; Węglowodny przyswajalne: 338.17 g; suma cukrów prostych: 79.36 g; Sól: 7.31 g; Sód: 2920.01 mg; Błonnik pokarmowy: 34.16 g;

<b>poniedziałek 2026-01-12</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 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 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> ), Potrawka z kurczaka got. 1 por. 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Kiel. zielonogórska 1 pl. 15g,		<b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 2szt, Zupa ml. z pl. ows.- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2902.85 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 105.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.34 g; Węglowodny przyswajalne: 347.31 g; suma cukrów prostych: 74.04 g; Sól: 8.34 g; Sód: 3321.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.92 g;

<b>poniedziałek 2026-01-12</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 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> ), Potrawka z kurczaka got. 1 por. 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, 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> ), Pomidor 120g, Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2644.13 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.26 g; Węglowodny przyswajalne: 348.48 g; suma cukrów prostych: 94.77 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2860.58 mg; Błonnik pokarmowy: 32.88 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-12		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Potrawka z kurczaka got. 1 por. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3203.92 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 119.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.40 g; Węglowodny przyswajalne: 373.33 g; suma cukrów prostych: 108.92 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3523.29 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;

poniedziałek 2026-01-12		Jadłospis dla diety: Papkowata
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Potrawka z kurczaka got. 1 por. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, 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]: 3124.73 kcal; Białko ogółem: 140.58 g; Tłuszcz: 114.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.69 g; Węglowodny przyswajalne: 367.11 g; suma cukrów prostych: 131.69 g; Sól: 5.80 g; Sód: 2309.24 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;

poniedziałek 2026-01-12		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 udem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),	Płynna odżywcza z udem got. 500g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),
		Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2987.56 kcal; Białko ogółem: 156.97 g; Tłuszcz: 164.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 80.20 g; Węglowodny przyswajalne: 210.39 g; suma cukrów prostych: 60.97 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1333.29 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

poniedziałek 2026-01-12		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Potrawka z kurczaka got. 1 por. 250g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż biały na sypko got. 160g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2617.73 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 89.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.81 g; Węglowodny przyswajalne: 336.17 g; suma cukrów prostych: 94.11 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2778.26 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-01-13</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 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> ), Pyzy drożdż. got. na parze 3 szt. z sosem owoc. 350g ( <b>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 topiony trójkąt 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2621.34 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.23 g; Węglowodny przyswajalne: 354.47 g; suma cukrów prostych: 85.07 g; Sól: 7.94 g; Sód: 2670.82 mg; Błonnik pokarmowy: 34.13 g;

<b>wtorek 2026-01-13</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 zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 2 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2198.92 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.10 g; Węglowodny przyswajalne: 292.26 g; suma cukrów prostych: 78.46 g; Sól: 6.54 g; Sód: 2606.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.47 g;

<b>wtorek 2026-01-13</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 zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki 2 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2118.79 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; Węglowodny przyswajalne: 281.91 g; suma cukrów prostych: 75.38 g; Sól: 6.35 g; Sód: 2531.39 mg; Błonnik pokarmowy: 30.19 g;

<b>wtorek 2026-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200g, Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 2 pl. 50g, Pomidor 120g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. bezml. 80g ( <b>GLU, SEL</b> ),	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g, Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2126.64 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; Węglowodny przyswajalne: 293.54 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Sól: 6.51 g; Sód: 2594.07 mg; Błonnik pokarmowy: 37.53 g;

<b>wtorek 2026-01-13</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 razowy 1 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 2 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z march. i jabł. 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
<b>II Śniadanie:</b> Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 5g, Schab na kartki 2 pl. 20g,	<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por, Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2493.23 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63 g; Węglowodny przyswajalne: 330.13 g; suma cukrów prostych: 74.70 g; Sól: 9.01 g; Sód: 2995.70 mg; Błonnik pokarmowy: 37.12 g;

<b>wtorek 2026-01-13</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 razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab na kartki 2 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2112.04 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.82 g; Węglowodny przyswajalne: 277.18 g; suma cukrów prostych: 70.56 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2617.44 mg; Błonnik pokarmowy: 36.66 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-13			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 2 pl. 50g, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ), Sałata mix 35g,		Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 120g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,		Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,	
			Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2381.74 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44 g; Węglowodny przyswajalne: 307.14 g; suma cukrów prostych: 78.66 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2719.63 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;

wtorek 2026-01-13			Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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. 1 por. 120g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,		Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,	
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2317.33 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.98 g; Węglowodny przyswajalne: 274.26 g; suma cukrów prostych: 86.85 g; Sól: 5.23 g; Sód: 2082.01 mg; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

wtorek 2026-01-13			Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza		
Kawa zboż. z makiem 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 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;

wtorek 2026-01-13			Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 2 pl. 50g, Pomidor 120g, Sałata mix 35g,		Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),		Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,	
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; Węglowodny przyswajalne: 292.93 g; suma cukrów prostych: 76.06 g; Sól: 6.44 g; Sód: 2566.59 mg; Błonnik pokarmowy: 31.93 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-01-14</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> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Karkówka pieczona 1 por. 65g, Sos chrzanowy 80g ( <i>GLU</i> ), Kasza jęczmienna got. 140g ( <i>GLU</i> ), 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> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Rzodkiewka 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2523.23 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.51 g; Węglowodny przyswajalne: 282.22 g; suma cukrów prostych: 52.72 g; Sól: 9.05 g; Sód: 2929.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94 g;

<b>środa 2026-01-14</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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pietr. 80g ( <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> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Miód 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.07 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.78 g; Węglowodny przyswajalne: 303.64 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Sól: 8.29 g; Sód: 3306.94 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;

<b>środa 2026-01-14</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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pietr. 80g ( <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> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Miód 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.07 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.78 g; Węglowodny przyswajalne: 303.64 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Sól: 8.29 g; Sód: 3306.94 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;

<b>środa 2026-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Kiel.krak.parzona 2 pl. 50g, Pomidor 120g,	Zupa pomidorowa z mak. bezml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Indyk z pasieki 2 pl. 55g, Miód 1szt, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2148.97 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.25 g; Węglowodny przyswajalne: 312.83 g; suma cukrów prostych: 44.10 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2776.82 mg; Błonnik pokarmowy: 34.11 g;

<b>środa 2026-01-14</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 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 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 pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Kasza jęczmienna got. 140g ( <i>GLU</i> ), Surówka z buraczką z cebulką 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Kiel.krak.parzona 2 pl. 20g,		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt, Zupa ml. z pl. ows.-kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2890.64 kcal; Białko ogółem: 135.25 g; Tłuszcz: 94.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.48 g; Węglowodny przyswajalne: 343.43 g; suma cukrów prostych: 72.75 g; Sól: 11.01 g; Sód: 3794.63 mg; Błonnik pokarmowy: 36.75 g;

<b>środa 2026-01-14</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 razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 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> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, 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> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Miód 1szt, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2427.87 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.83 g; Węglowodny przyswajalne: 307.22 g; suma cukrów prostych: 66.67 g; Sól: 8.51 g; Sód: 3394.94 mg; Błonnik pokarmowy: 32.98 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-14			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 50g , Serek wiejski 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g , Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),	Zupa pomidorowa z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 160g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g , Miód 1szt , Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g ,			
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2758.45 kcal; Białko ogółem: 142.55 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.69 g; Węglowodny przyswajalne: 346.90 g; suma cukrów prostych: 74.79 g; Sól: 9.78 g; Sód: 3901.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69 g;

środa 2026-01-14			Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 160g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g ,	Indyk z pasieki 2 pl. 40g , Miód 1szt , Herbata 200g ,			
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2493.65 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.28 g; Węglowodny przyswajalne: 310.86 g; suma cukrów prostych: 81.80 g; Sól: 6.23 g; Sód: 2483.11 mg; Błonnik pokarmowy: 26.52 g;

środa 2026-01-14			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;

środa 2026-01-14			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 zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pietr. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Włoszczyzna got. 150g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g , Miód 1szt , Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g ,			
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2448.67 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.81 g; Węglowodny przyswajalne: 314.66 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Sól: 8.38 g; Sód: 3342.14 mg; Błonnik pokarmowy: 29.62 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-01-15</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> ), Ser żółty 1 pl. 1szt ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Sałatka z szynką i ogór. ziel. 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 120g ,	Polewka z ziem. 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Leczo warzywne dusz. z kiel. i makaronem got. 400g ( <b>GLU, SEL</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> ), Pasztet drob. 1szt ( <b>GLU, SOJ</b> ), Kielbasa tyrolska 2 pl. 38g , Ogórek kons. 100g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2746.23 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 102.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.93 g; Węglowodny przyswajalne: 337.06 g; suma cukrów prostych: 46.63 g; Sól: 9.32 g; Sód: 3317.64 mg; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;

<b>czwartek 2026-01-15</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 zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 50g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g , Jabłko pieczone 1szt ,	Polewka z ziem. 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Udo gotowane 190g , Sos jarzyn. 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Serek homog. nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2531.12 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.65 g; Węglowodny przyswajalne: 311.56 g; suma cukrów prostych: 69.19 g; Sól: 5.64 g; Sód: 2254.37 mg; Błonnik pokarmowy: 26.01 g;

<b>czwartek 2026-01-15</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 zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 50g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g , Jabłko pieczone 1szt ,	Polewka z ziem. 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Udo gotowane 190g , Sos jarzyn. 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Herbata 200g , Serek homog. nat. 1szt ( <b>MLE</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2531.12 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.65 g; Węglowodny przyswajalne: 311.56 g; suma cukrów prostych: 69.19 g; Sól: 5.64 g; Sód: 2254.37 mg; Błonnik pokarmowy: 26.01 g;

<b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200g , Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Margaryna 20g , Schab Benedykta 2 pl. 50g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g , Jabłko pieczone 1szt ,	Polewka z ziem. 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Udo gotowane 190g , Sos jarzyn. bezml. 80g ( <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 , Szynkówka firm. 2 pl. 50g , Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2311.71 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71 g; Węglowodny przyswajalne: 298.23 g; suma cukrów prostych: 66.32 g; Sól: 6.18 g; Sód: 2469.24 mg; Błonnik pokarmowy: 32.32 g;

<b>czwartek 2026-01-15</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 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 1 pl. 1szt ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g , Sałatka z szynką i ogór. ziel. 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ),	Polewka z ziem. 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Udo gotowane 190g , Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Serek homog. nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
II Śniadanie: Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Mleko 200g ( <b>MLE</b> ), Margaryna 5g , Schab Benedykta 2 pl. 20g ( <b>GOR</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 1szt , Zupa ml. z kaszą manna- kol 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3128.92 kcal; Białko ogółem: 148.40 g; Tłuszcz: 119.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.32 g; Węglowodny przyswajalne: 347.32 g; suma cukrów prostych: 83.30 g; Sól: 8.37 g; Sód: 2943.41 mg; Błonnik pokarmowy: 36.64 g;

<b>czwartek 2026-01-15</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 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 2 pl. 50g ( <b>GOR</b> ), Pomidor 120g , Jabłko pieczone 1szt ,	Polewka z ziem. 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Udo gotowane 190g , Sos jarzyn. 80g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g , Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Serek homog. nat. 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 1szt ,

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2539.12 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.72 g; Węglowodny przyswajalne: 307.70 g; suma cukrów prostych: 70.19 g; Sól: 5.99 g; Sód: 2395.17 mg; Błonnik pokarmowy: 34.47 g;

czwartek 2026-01-15		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z mlekiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab Benedykta 2 pl. 50g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone 1szt,	Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Udo gotowane 380g, Ziemniaki got. 250g, Buraczki 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Serek homog. nat. 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2916.44 kcal; Białko ogółem: 149.33 g; Tłuszcz: 103.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.40 g; Węglowodny przyswajalne: 334.08 g; suma cukrów prostych: 77.44 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2479.42 mg; Błonnik pokarmowy: 26.47 g;

czwartek 2026-01-15		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,	Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</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: Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2449.66 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.62 g; Węglowodny przyswajalne: 252.01 g; suma cukrów prostych: 86.42 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1491.32 mg; Błonnik pokarmowy: 24.24 g;

czwartek 2026-01-15		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 kaszą manna- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2737.04 kcal; Białko ogółem: 146.87 g; Tłuszcz: 140.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 66.33 g; Węglowodny przyswajalne: 210.86 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Sól: 2.99 g; Sód: 1190.64 mg; Błonnik pokarmowy: 19.72 g;

czwartek 2026-01-15		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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab Benedykta 2 pl. 50g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Jabłko pieczone 1szt,	Polewka z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Udo gotowane 190g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Serek homog. nat. 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2580.72 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.69 g; Węglowodny przyswajalne: 322.58 g; suma cukrów prostych: 69.87 g; Sól: 5.73 g; Sód: 2289.57 mg; Błonnik pokarmowy: 27.75 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-01-16</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,	Zupa z soczewicy 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Naleśniki z serem 2 szt. 200g ( <i>GLU, JAJ, 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> ), Paprykarz szczeciński 1szt ( <i>GLU, SKR, RYB, SEL</i> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2667.17 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.57 g; Węglowodny przyswajalne: 344.44 g; suma cukrów prostych: 111.34 g; Sól: 9.70 g; Sód: 3672.29 mg; Błonnik pokarmowy: 34.28 g;

<b>piątek 2026-01-16</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 zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Twarożek z ziemniakami got. 450g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Pomidor 120g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2231.47 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.43 g; Węglowodny przyswajalne: 289.79 g; suma cukrów prostych: 87.00 g; Sól: 5.33 g; Sód: 2127.88 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

<b>piątek 2026-01-16</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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab na kartki 2 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Krupnik jęczmienny 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Twarożek z ziemniakami got. 450g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2189.99 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.41 g; Węglowodny przyswajalne: 289.69 g; suma cukrów prostych: 87.00 g; Sól: 5.45 g; Sód: 2178.78 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

<b>piątek 2026-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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 z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Brokuły got. 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Szynka konserw. 2pl. 35g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1998.96 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.50 g; Węglowodny przyswajalne: 289.53 g; suma cukrów prostych: 56.31 g; Sól: 5.05 g; Sód: 2019.59 mg; Błonnik pokarmowy: 33.38 g;

<b>piątek 2026-01-16</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 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 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> ), Twarożek z ziemniakami got. 450g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Ogórek kiszony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 10g, Schab na kartki 2 pl. 20g,		<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]: 2598.08 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.34 g; Węglowodny przyswajalne: 305.72 g; suma cukrów prostych: 72.57 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3532.06 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;

<b>piątek 2026-01-16</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 2 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Krupnik jęczmienny 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Twarożek z ziemniakami got. 450g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2218.79 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.46 g; Węglowodny przyswajalne: 293.27 g; suma cukrów prostych: 87.84 g; Sól: 5.67 g; Sód: 2266.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Schab na kartki 2 pl. 50g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Krupnik jęczmienny 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Twarożek z ziemniakami got. 900g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb pszenny 4 kr. 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 100g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2876.84 kcal; Białko ogółem: 150.64 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.59 g; Węglowodny przyswajalne: 354.51 g; suma cukrów prostych: 105.41 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2623.22 mg; Błonnik pokarmowy: 29.70 g;

piątek 2026-01-16		
Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 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. 1 por. 120g, Ziemniaki puree 250g ( <b>MLE</b> ), Włoszczyzna got. 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napój herbaciany 200g,	Papka kolacja 500g, Herbata 200g, Szynka konserw. 2pl. 35g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ),
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2371.99 kcal; Białko ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.49 g; Węglowodny przyswajalne: 267.24 g; suma cukrów prostych: 113.85 g; Sól: 3.57 g; Sód: 1425.80 mg; Błonnik pokarmowy: 28.93 g;

piątek 2026-01-16		
Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza		
Kawa zboż. z makiem 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;

piątek 2026-01-16		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Schab na kartki 2 pl. 35g, Rukola 35g, Pomidorki koktajlowe 4 szt. 50g,	Krupnik jęczmienny 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Twarożek z ziemniakami got. 450g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt. 1Por, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserw. 2pl. 35g, Ser biały 70g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2281.07 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.47 g; Węglowodny przyswajalne: 300.81 g; suma cukrów prostych: 87.68 g; Sól: 5.41 g; Sód: 2163.08 mg; Błonnik pokarmowy: 28.06 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-01-17</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> ), Serek do chleba 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Salata mix 35g,	Barszcz biały z mak. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Zrazy wieprz. mielone dusz. 110g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pieczen. 80g ( <i>GLU</i> ), 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 topiony - plastry 2szt ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2564.74 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 109.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.38 g; Węglowodny przyswajalne: 287.78 g; suma cukrów prostych: 50.38 g; Sól: 9.37 g; Sód: 3131.38 mg; Błonnik pokarmowy: 25.41 g;

<b>sobota 2026-01-17</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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Salata mix 35g,	Zupa ziemniaczana 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <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> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor 120g, Schab na kartki 2 pl. 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2150.56 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.65 g; Węglowodny przyswajalne: 288.33 g; suma cukrów prostych: 60.07 g; Sól: 10.58 g; Sód: 4224.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;

<b>sobota 2026-01-17</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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Salata mix 35g, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <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> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor 120g, Schab na kartki 2 pl. 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2150.56 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.65 g; Węglowodny przyswajalne: 288.33 g; suma cukrów prostych: 60.07 g; Sól: 10.58 g; Sód: 4224.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;

<b>sobota 2026-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Szynkowa dęb. 3 pl. 50g, Salata mix 35g,	Zupa ziemniaczana bezmł. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2024.48 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04 g; Węglowodny przyswajalne: 291.70 g; suma cukrów prostych: 46.15 g; Sól: 7.21 g; Sód: 2881.73 mg; Błonnik pokarmowy: 37.48 g;

<b>sobota 2026-01-17</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 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Serek do chleba 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Salata mix 35g,	Zupa ziemniaczana 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Surówka z czerw. kapusty 150g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser topiony - plastry 2szt ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek zielony 100g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Szynkowa dęb. 1 pl. 15g,		Posiłek nocny: Kiwi 1szt, Zupa ml. z kaszą manna-kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2766.82 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 106.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.02 g; Węglowodny przyswajalne: 321.95 g; suma cukrów prostych: 65.99 g; Sól: 10.92 g; Sód: 3877.42 mg; Błonnik pokarmowy: 36.71 g;

<b>sobota 2026-01-17</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> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Salata mix 35g,	Zupa ziemniaczana 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew 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> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor 120g, Schab na kartki 2 pl. 35g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2179.36 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.70 g; Węglowodny przyswajalne: 291.91 g; suma cukrów prostych: 60.91 g; Sól: 10.80 g; Sód: 4312.47 mg; Błonnik pokarmowy: 36.24 g;

<b>sobota 2026-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szywna dęb. 3 pl. 50g , Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Sałata mix 35g , Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),	Zupa ziemniaczana 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 400g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 3 pl. 50g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor 120g , Schab na kartki 2 pl. 35g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2578.04 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.74 g; Węglowodny przyswajalne: 336.69 g; suma cukrów prostych: 75.84 g; Sól: 12.48 g; Sód: 4981.07 mg; Błonnik pokarmowy: 37.56 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Papka mleczna 500g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ), Sałata mix 35g ,	Zupa ziemniaczana 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 400g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g ,	Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2512.45 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.77 g; Węglowodny przyswajalne: 304.25 g; suma cukrów prostych: 93.29 g; Sól: 6.72 g; Sód: 2677.85 mg; Błonnik pokarmowy: 34.88 g;

sobota 2026-01-17 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> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> 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;

sobota 2026-01-17 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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szywna dęb. 2 pl. 35g , Serek homog. owoc. 1szt ( <i>MLE</i> ), Sałata mix 35g ,	Zupa ziemniaczana 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drob. got. z konc. pom. 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Filet kruchy 2 pl. 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor 120g , Schab na kartki 2 pl. 35g , Herbata 200g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kiwi 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2200.16 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.68 g; Węglowodny przyswajalne: 299.35 g; suma cukrów prostych: 60.75 g; Sól: 10.67 g; Sód: 4259.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.88 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-01-18</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> ), Ser żółty 1 pl. 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 2 pl. 35g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Salatką jarzynowa 100g ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ),	Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Kotlet schabowy panier.smaż. 1 szt. 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki got. 250g, Szpinak got. 150g ( <i>GLU, MLE</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> ), Galantyna drob. 2 pl. 40g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Ogórek kiszony 100g, Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2612.80 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 111.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.22 g; Węglowodny przyswajalne: 285.49 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Sól: 9.05 g; Sód: 3608.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;

<b>niedziela 2026-01-18</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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Serek Tartare mini 1szt, Pomidor 120g,	Zupa ryżowa 300g ( <i>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> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.06 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.12 g; Węglowodny przyswajalne: 269.20 g; suma cukrów prostych: 69.86 g; Sól: 7.56 g; Sód: 3013.37 mg; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;

<b>niedziela 2026-01-18</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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g, Serek Tartare mini 1szt,	Zupa ryżowa 300g ( <i>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> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.06 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.12 g; Węglowodny przyswajalne: 269.20 g; suma cukrów prostych: 69.86 g; Sól: 7.56 g; Sód: 3013.37 mg; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;

<b>niedziela 2026-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g,	Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Indyk z pasieki 3 pl. 55g, Pomidor 120g, Herbata 200g, Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2102.26 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.49 g; Węglowodny przyswajalne: 273.78 g; suma cukrów prostych: 54.39 g; Sól: 7.55 g; Sód: 3011.60 mg; Błonnik pokarmowy: 36.46 g;

<b>niedziela 2026-01-18</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 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 1 pl. 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Pomidor 120g,	Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Galantyna drob. 2 pl. 40g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Ogórek kiszony 100g, Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 5g, Szynkowa luks. 1 pl. 15g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por, Zupa ml. z pl. ows.- kol 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2618.89 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.97 g; Węglowodny przyswajalne: 317.54 g; suma cukrów prostych: 85.75 g; Sól: 10.71 g; Sód: 4272.89 mg; Błonnik pokarmowy: 41.44 g;

<b>niedziela 2026-01-18</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 razowy 1 kr. 40g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <i>GLU, SOJ, GOR</i> ), Serek Tartare mini 1szt, Pomidor 120g,	Zupa ryżowa 300g ( <i>SEL</i> ), Schab mielony z jarzynami 180g ( <i>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> ), Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Jogurt naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ), Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2220.86 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.18 g; Węglowodny przyswajalne: 272.78 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Sól: 7.78 g; Sód: 3101.37 mg; Błonnik pokarmowy: 35.16 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-18		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks 4 pl. 60g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Serek Tartare mini 1szt, Pomidor 120g, Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 300g ( <b>SEL</b> ), Schab mielony z jarzynami 360g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Indyk z pasieki 3 pl. 55g, Pomidor 120g, Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2601.77 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.47 g; Węglowodny przyswajalne: 309.00 g; suma cukrów prostych: 84.59 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3526.95 mg; Błonnik pokarmowy: 36.96 g;

niedziela 2026-01-18		Jadłospis dla diety: Papkowata
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Schab mielony z jarzynami 360g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki got. 250g, Buraczki got. 150g ( <b>GLU</b> ), Napój herbaciany 200g,	Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2431.61 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.98 g; Węglowodny przyswajalne: 281.95 g; suma cukrów prostych: 96.23 g; Sól: 5.37 g; Sód: 2136.36 mg; Błonnik pokarmowy: 34.28 g;

niedziela 2026-01-18		Jadłospis dla diety: Płynna odżywcza
Kawa zboż. z makiem 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 ze schabem got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Płynna odżywcza ze schabem got. 500g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),
		Posiłek nocny: Płynna odżywcza mleczna 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),

**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 2026-01-18		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Zupa ml. z kaszą manną 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa luks. 3 pl. 50g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), Serek Tartare mini 1szt, Pomidor 120g,	Zupa ryżowa 300g ( <b>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. 120g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g ( <b>MLE</b> ), Kiel.krak.parzona 2 pl. 35g, Indyk z pasieki 2 pl. 40g, Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt. 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.66 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.16 g; Węglowodny przyswajalne: 280.22 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Sól: 7.64 g; Sód: 3048.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.80 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-01-19</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> ), Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Majonez 1szt ( <i>JAJ, GOR</i> ),	Barszcz czerwony z ziem. 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> ), 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]: 2841.03 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 112.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.76 g; Węglowodny przyswajalne: 339.34 g; suma cukrów prostych: 89.66 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2209.65 mg; Błonnik pokarmowy: 36.94 g;

<b>poniedziałek 2026-01-19</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 zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2349.60 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.49 g; Węglowodny przyswajalne: 312.67 g; suma cukrów prostych: 93.21 g; Sól: 7.09 g; Sód: 2822.76 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g;

<b>poniedziałek 2026-01-19</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 zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Kiel. zielonogórska 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Dżem 1szt,	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2355.30 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; Węglowodny przyswajalne: 321.79 g; suma cukrów prostych: 102.46 g; Sól: 7.16 g; Sód: 2850.78 mg; Błonnik pokarmowy: 28.12 g;

<b>poniedziałek 2026-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g ( <i>SEL</i> ), Herbata 200g, Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Jajko gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Kiel. zielonogórska 2 pl. 35g, Pomidor 120g,	Barszcz czerwony z ziem. bml. 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Margaryna 20g, Szynkówka firm. 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; Węglowodny przyswajalne: 329.44 g; suma cukrów prostych: 78.60 g; Sól: 7.52 g; Sód: 3000.58 mg; Błonnik pokarmowy: 33.97 g;

<b>poniedziałek 2026-01-19</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 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 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> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Kasza jęczmienna got. 140g ( <i>GLU</i> ), Salata lodowa winegret 100g, Napój herbaciany 200g,	Chleb razowy 1 kr. 80g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły 2 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 2 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]: 2813.86 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; Węglowodny przyswajalne: 345.33 g; suma cukrów prostych: 79.31 g; Sól: 8.89 g; Sód: 3543.03 mg; Błonnik pokarmowy: 40.71 g;

<b>poniedziałek 2026-01-19</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 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, Dżem 1szt,	Barszcz czerwony z ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), 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> ), Szynkówka firm. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2384.10 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.98 g; Węglowodny przyswajalne: 325.37 g; suma cukrów prostych: 103.30 g; Sól: 7.38 g; Sód: 2938.78 mg; Błonnik pokarmowy: 33.22 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-19		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 160g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Salata lodowa winegret 100g , Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynek firm. 3 pl. 50g , Ser biały 100g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2792.96 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.52 g; Węglowodny przyswajalne: 357.37 g; suma cukrów prostych: 103.28 g; Sól: 8.94 g; Sód: 3561.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.73 g;

poniedziałek 2026-01-19		Jadłospis dla diety: Papkowata
Zupa ml. z pł. owsianymi 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 ziem. 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), 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]: 2259.30 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.12 g; Węglowodny przyswajalne: 278.88 g; suma cukrów prostych: 124.34 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1508.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.82 g;

poniedziałek 2026-01-19		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> ),	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]: 2482.44 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 123.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 68.29 g; Węglowodny przyswajalne: 205.48 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1198.41 mg; Błonnik pokarmowy: 18.95 g;

poniedziałek 2026-01-19		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 zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Pulpet drob. got. 1 szt. 80g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos koperkowy 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g , Salata lodowa winegret 100g , Napój herbaciany 200g ,	Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 70g ( <i>MLE</i> ), Szynek firm. 2 pl. 35g , Pomidor 120g , Herbata 200g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.20 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; Węglowodny przyswajalne: 323.69 g; suma cukrów prostych: 93.89 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2857.96 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Wszystkie oddziały		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU), Chleb zwykły 2 kr. 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Pasztecik zapięk. 40g (GLU, GOR), Schab na kartki 2 pl. 35g, Salata mix 35g, Mandarynka 1szt,	Kapuśniak z kisz. kapusty 300g (GLU, SEL), Pierogi leniwe got. 300g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z march. i jabł. 100g, 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 kiszony 100g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2408.98 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.33 g; Węglowodny przyswajalne: 306.50 g; suma cukrów prostych: 49.35 g; Sól: 9.88 g; Sód: 3483.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.30 g;

<b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 2 kr. 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL), 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), Schab Benedykta 2 pl. 35g (GOR), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt (MLE),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2150.86 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Węglowodny przyswajalne: 281.25 g; suma cukrów prostych: 64.07 g; Sól: 6.47 g; Sód: 2580.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.66 g;

<b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb zwykły 2 kr. 120g (GLU), Masło 15g (MLE), Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g, Jabłko pieczone 1szt,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, 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), Schab Benedykta 2 pl. 35g (GOR), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt (MLE),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2070.73 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.28 g; Węglowodny przyswajalne: 270.90 g; suma cukrów prostych: 60.99 g; Sól: 6.29 g; Sód: 2505.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.38 g;

<b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna</b>		
Zupa warzywna 300g (SEL), Herbata 200g, Chleb zwykły 2 kr. 120g (GLU), Margaryna 20g, Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g (GLU), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. bezmł. 80g (GLU, SEL),	Chleb zwykły 2 kr. 120g (GLU), Margaryna 20g, Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g (GOR), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2036.58 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodny przyswajalne: 281.03 g; suma cukrów prostych: 53.59 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2503.77 mg; Błonnik pokarmowy: 38.47 g;

<b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 200g (GLU, MLE), Chleb razowy 1 kr. 80g (GLU), Chleb zwykły 2 kr. 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Jabłko pieczone 1szt, Schab na kartki 3 pl. 50g, Pomidor 120g, Salata mix 35g,	Zupa wiedeńska 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Sos jarzyn. 80g (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki got. 250g, Surówka z march. i jabł. 150g, Napój herbaciany 200g,	Chleb zwykły 2 kr. 40g (GLU), Chleb razowy 1 kr. 80g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g (GOR), Pomidor 120g, Herbata 200g,
II Śniadanie: Mleko 200g (MLE), Chleb zwykły 2 kr. 40g (GLU), Margaryna 5g, Schab na kartki 1 pl. 15g,		<b>Posiłek nocny:</b> Skyr serek nat. 1szt (MLE), Zupa ml. z ryżem - kol 200g (MLE),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2495.85 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.14 g; Węglowodny przyswajalne: 324.37 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Sól: 8.97 g; Sód: 2886.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.75 g;

<b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (GLU, MLE), Kawa zboż. z makiem 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 wiedeńska 300g (GLU, 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 zwykły 2 kr. 80g (GLU), Chleb razowy 1 kr. 40g (GLU), Masło 15g (MLE), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Schab Benedykta 2 pl. 35g (GOR), Pomidor 120g, Herbata 200g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza - pół 1Por,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2021.98 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.04 g; Węglowodny przyswajalne: 264.67 g; suma cukrów prostych: 65.32 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2527.15 mg; Błonnik pokarmowy: 37.59 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-20			Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 120g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,		Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Szynkowa dęb. 3 pl. 50g, Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <i>GOR</i> ), Pomidor 120g, Herbata 200g,	
			Posiłek nocny: Pomarańcza - pół 1Por,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2306.53 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.87 g; Węglowodny przyswajalne: 294.84 g; suma cukrów prostych: 73.41 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2762.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.69 g;

wtorek 2026-01-20			Jadłospis dla diety: Papkowata		
Zupa ml. z pł. owsianymi 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa zboż. z makiem 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 120g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g,		Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,	
			Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.55 g; Węglowodny przyswajalne: 263.27 g; suma cukrów prostych: 72.46 g; Sól: 5.20 g; Sód: 2071.08 mg; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;

wtorek 2026-01-20			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 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;

wtorek 2026-01-20			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 zwykły 2 kr. 120g ( <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> ), Filet z kurczaka got. 1 por. 60g, Ziemniaki got. 250g, Marchew got. 150g ( <i>GLU</i> ), Napój herbaciany 200g, Sos jarzyn. 80g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),		Chleb zwykły 2 kr. 120g ( <i>GLU</i> ), Masło 15g ( <i>MLE</i> ), Schab Benedykta 2 pl. 35g ( <i>GOR</i> ), Szynkowa dęb. 2 pl. 35g, Pomidor 120g, Herbata 200g,	
			Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2120.33 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.32 g; Węglowodny przyswajalne: 281.92 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Sól: 6.38 g; Sód: 2540.80 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g;