

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-11-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Papryka 30g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), stek wieprzowy smażony z cebulą 100g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z rodzynkami 100g , surówka orientalna 100g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Mandarynka 1szt , | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 50g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem i zieloną pietruszką 80g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2368.52 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.05 g; Cholesterol: 267.49 mg; Węglowodany ogółem: 359.83 g; Cukry proste: 37.99 g; Sód: 1295.37 mg; Błonnik pokarmowy: 33.49 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-11-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa wzbogacona</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Papryka 30g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), stek wieprzowy smażony z cebulą 100g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z rodzynkami 100g , surówka orientalna 100g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 50g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem i zieloną pietruszką 80g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z czarnej porzeczki 200g ,                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150g ,                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2558.56 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 30.39 g; Cholesterol: 292.29 mg; Węglowodany ogółem: 411.14 g; Cukry proste: 43.39 g; Sód: 1303.01 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-11-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem bez majonezu 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Papryka 30g , | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z rodzynkami 100g , surówka orientalna 100g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml , | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 50g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem i zieloną pietruszką 80g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z czarnej porzeczki b/c 200g ,                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 25g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2347.83 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.84 g; Cholesterol: 287.89 mg; Węglowodany ogółem: 336.58 g; Cukry proste: 8.81 g; Sód: 918.58 mg; Błonnik pokarmowy: 32.50 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-11-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 7 - O kontrol. zawartości kw. tłuszcz.</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna15g 1szt , Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Papryka 30g , | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z rodzynkami 100g , surówka orientalna 100g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna15g 1szt , Połędwica sopocka 50g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 20g 1szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem i zieloną pietruszką 80g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z czarnej porzeczki 200g ,                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2326.66 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.98 g; Cholesterol: 195.51 mg; Węglowodany ogółem: 374.37 g; Cukry proste: 43.47 g; Sód: 894.60 mg; Błonnik pokarmowy: 32.73 g;

|                                                                                         |                                                            |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-11-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 12 - Papkowata</b>               |                                                            |                                                            |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ryż na łopatkę z masłem /zmiksowany/ 500ml ( <b>SEL</b> ), | Ryż na łopatkę z masłem /zmiksowany/ 500ml ( <b>SEL</b> ), |
|                                                                                         |                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,     |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2056.84 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.13 g; Cholesterol: 217.84 mg; Węglowodany ogółem: 228.27 g; Cukry proste: 7.15 g; Sód: 1054.68 mg; Błonnik pokarmowy: 8.82 g;

|                                                                                         |                                                                                         |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-11-03</b> <b>Jadłospis dla diety: 14 - Płynna wzmocniona</b>       |                                                                                         |                                                            |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ryż na łopatkę z masłem /zmiksowany/ 500ml ( <b>SEL</b> ),                              | Ryż na łopatkę z masłem /zmiksowany/ 500ml ( <b>SEL</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki /zmiksowany/ 200g ( <b>MLE</b> ),      | <b>Podwieczorek:</b> Manna na wywarze z łopatką /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU, SEL</b> ), |                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2232.74 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.25 g; Cholesterol: 264.48 mg; Węglowodany ogółem: 252.78 g; Cukry proste: 10.47 g; Sód: 1234.46 mg; Błonnik pokarmowy: 14.47 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: 4 - Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta ze schabu 60g , Salátka z selera i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Twarożek haga 2szt ( <i>MLE</i> ), | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <i>GLU</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Jogurt naturalny 100g 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z fileta z kurczaka 30g , Serek tartare 20g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g , herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2230.39 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.30 g; Cholesterol: 260.31 mg; Węglowodany ogółem: 350.73 g; Cukry proste: 46.44 g; Sód: 1014.72 mg; Błonnik pokarmowy: 36.15 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: 2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> ), Twarożek haga 2szt ( <i>MLE</i> ), Salátka z selera i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), | Barszcz czerwony 400ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Jogurt naturalny 100g 1szt ( <i>MLE</i> ), | Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 50g ( <i>GLU</i> ), Serek tartare 20g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g , herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2395.99 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.81 g; Cholesterol: 260.31 mg; Węglowodany ogółem: 388.85 g; Cukry proste: 47.20 g; Sód: 1277.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: 3A - Trzustkowa                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Pasta z białka z koperkiem 60g ( <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> ), Salátka z selera i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <i>GLU</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml , Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , | Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Polędwica sopocka 50g ( <i>GLU</i> ), Serek tartare 20g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g , herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z czarnej porzeczki 200g ,                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2366.01 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 29.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 7.41 g; Cholesterol: 185.91 mg; Węglowodany ogółem: 374.19 g; Cukry proste: 46.44 g; Sód: 1015.63 mg; Błonnik pokarmowy: 35.43 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: 3 - Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z białka z koperkiem 60g ( <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> ), Twarożek haga 2szt ( <i>MLE</i> ), Salátka z selera i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <i>GLU</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), chleb pszenny 100g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 50g ( <i>GLU</i> ), Serek tartare 20g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g , herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200g 1Por ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2296.44 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.91 g; Cholesterol: 235.51 mg; Węglowodany ogółem: 378.98 g; Cukry proste: 35.52 g; Sód: 1011.37 mg; Błonnik pokarmowy: 35.25 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: 9 - Wysokobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Bułka grahamka 70g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 30g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> ), Twarożek haga 2szt ( <i>MLE</i> ), Salátka z selera i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), | Barszcz czerwony 400ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 50g ( <i>GLU</i> ), Serek tartare 20g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki 200g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200g 1Por ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2368.59 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.34 g; Cholesterol: 276.31 mg; Węglowodany ogółem: 318.17 g; Cukry proste: 46.55 g; Sód: 1020.51 mg; Błonnik pokarmowy: 35.51 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: 10 - Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 150ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Salátka z selera i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z warzywami 60g ( <i>JAJ</i> ), | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <i>GLU</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml , | Zacierka na mleku 150ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Krem orzechowy 2szt ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> ), Dżem 1szt , Pomidor bez skóry 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150g ,                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2227.49 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.30 g; Cholesterol: 174.04 mg; Węglowodany ogółem: 332.63 g; Cukry proste: 34.85 g; Sód: 1638.77 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: P3 - Małe dzieci                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 150ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 50g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Salátka z selera i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 80g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Zacierka na mleku 150ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki 200g ,                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Energia : 1275.28 kcal; Białko ogółem: 62.87 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.45 g; Cholesterol: 235.16 mg; Węglowodany ogółem: 266.48 g; Cukry proste: 45.89 g; Sód: 1237.13 mg; Błonnik pokarmowy: 25.60 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: P1 - Duże dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Papryka 30g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z rodzynekami 100g , surówka orientalna 100g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 50g ( <b>GLU</b> ), Salátka z białej rzodkwi z zieloną pietruszką 80g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki 200g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Pomarańcza 150g ,                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2390.47 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.03 g; Cholesterol: 267.49 mg; Węglowodany ogółem: 383.06 g; Cukry proste: 42.84 g; Sód: 1295.51 mg; Błonnik pokarmowy: 34.21 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: C1 - Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 50g ( <b>GLU</b> ), Pomidor 80g , herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Pomarańcza 150g ,                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2392.27 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.95 g; Cholesterol: 258.39 mg; Węglowodany ogółem: 362.38 g; Cukry proste: 33.91 g; Sód: 872.42 mg; Błonnik pokarmowy: 34.74 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: C2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Salátka z selera i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250ml , | Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 50g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 20g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , herbata z cukrem 250ml , Dżem 1szt , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2365.99 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.81 g; Cholesterol: 260.31 mg; Węglowodany ogółem: 388.85 g; Cukry proste: 47.20 g; Sód: 1277.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g;

| poniedziałek 2025-11-03 Jadłospis dla diety: C3 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml , | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 50g ( <b>GLU</b> ), Pomidor 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c 200g ,                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek: Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ),                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2214.56 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.27 g; Cholesterol: 256.85 mg; Węglowodany ogółem: 303.47 g; Cukry proste: 9.58 g; Sód: 883.48 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>wtorek 2025-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem i rzodkiewką 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , sałatka z pomidora i rukoli 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Solferino 400ml ( <b>GLU, GOR</b> ), Roladka z piersi kurczaka faszerowana pieczarkami 90g ( <b>GLU, MLE</b> ), Fasolka szparagowa 100g , Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna z cebulą i korniszonem 60g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z koperkiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2299.17 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.53 g; Cholesterol: 289.69 mg; Węglowodany ogółem: 319.55 g; Cukry proste: 31.65 g; Sód: 1275.85 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa wzbogacona</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem i rzodkiewką 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , sałatka z pomidora i rukoli 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Solferino 400ml ( <b>GLU, GOR</b> ), Roladka z piersi kurczaka faszerowana pieczarkami 90g ( <b>GLU, MLE</b> ), Fasolka szparagowa 100g , Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna z cebulą i korniszonem 60g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z koperkiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 0,3 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2495.75 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Cholesterol: 296.29 mg; Węglowodany ogółem: 315.75 g; Cukry proste: 32.25 g; Sód: 1282.04 mg; Błonnik pokarmowy: 30.47 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |
| jogurt naturalny 150g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem i rzodkiewką 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , sałatka z pomidora i rukoli 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Solferino 400ml ( <b>GLU, GOR</b> ), Roladka z piersi kurczaka faszerowana pieczarkami 90g ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa 100g , Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna z cebulą i korniszonem 60g , Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z koperkiem 80g , Herbata bez cukru 250ml , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 0,3 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Trio warzywno z masłem 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Ser deliser 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 25g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2303.30 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.42 g; Cholesterol: 283.59 mg; Węglowodany ogółem: 302.87 g; Cukry proste: 7.38 g; Sód: 1236.84 mg; Błonnik pokarmowy: 33.76 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 7 - O kontrol. zawartości kw. tłuszcz.</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15g 1szt , Twaróg z jogurtem i rzodkiewką 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , sałatka z pomidora i rukoli 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Roladka z piersi kurczaka faszerowana pieczarkami 90g ( <b>GLU, MLE</b> ), Fasolka szparagowa 100g , Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15g 1szt , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna z cebulą i korniszonem 60g , Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z koperkiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 0,3 1szt ,                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Trio warzywno z masłem 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2317.35 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.42 g; Cholesterol: 193.79 mg; Węglowodany ogółem: 310.91 g; Cukry proste: 32.31 g; Sód: 1346.24 mg; Błonnik pokarmowy: 32.10 g;

|                                                                                         |                                                            |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 12 - Papkowata</b>                     |                                                            |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na filecie /zmiksowana/ 500g ( <b>MLE</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|                                                                                         |                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2190.87 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.38 g; Cholesterol: 266.57 mg; Węglowodany ogółem: 237.15 g; Cukry proste: 14.74 g; Sód: 1247.62 mg; Błonnik pokarmowy: 7.82 g;

|                                                                                                  |                                                                            |                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-04</b> <b>Jadłospis dla diety: 14 - Płynna wzmocniona</b>                      |                                                                            |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),          | Ziemniaczanka na filecie /zmiksowana/ 500g ( <b>MLE</b> ),                 | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | <b>Podwieczorek:</b> Budyń płynny z masłem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), |                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2370.05 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.43 g; Cholesterol: 284.30 mg; Węglowodany ogółem: 277.59 g; Cukry proste: 21.88 g; Sód: 1375.85 mg; Błonnik pokarmowy: 9.71 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: 4 - Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Pasta z łopatką 30g , Puree z dyni i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z piersi 150g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 130g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g , Sałatka z selera i jabłka 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2371.96 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.21 g; Cholesterol: 253.00 mg; Węglowodany ogółem: 346.36 g; Cukry proste: 55.47 g; Sód: 1490.91 mg; Błonnik pokarmowy: 26.41 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: 2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Puree z dyni i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Roladka drobiowa duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 130g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g , Sałatka z selera i jabłka 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2376.43 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.81 g; Cholesterol: 269.59 mg; Węglowodany ogółem: 345.45 g; Cukry proste: 48.38 g; Sód: 1727.44 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: 3A - Trzuskowa                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Puree z dyni i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Roladka drobiowa duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g , Sałatka z selera i jabłka 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2203.55 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 31.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.61 g; Cholesterol: 191.19 mg; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Cukry proste: 53.28 g; Sód: 1494.10 mg; Błonnik pokarmowy: 30.56 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: 3 - Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Puree z dyni i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Roladka drobiowa duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 130g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g , Sałatka z selera i jabłka 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2335.55 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.10 g; Cholesterol: 236.29 mg; Węglowodany ogółem: 359.96 g; Cukry proste: 55.33 g; Sód: 1405.70 mg; Błonnik pokarmowy: 30.46 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: 9 - Wysokobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Puree z dyni i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Roladka drobiowa duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 130g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g , Sałatka z selera i jabłka 80g , Herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2375.44 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.80 g; Cholesterol: 278.59 mg; Węglowodany ogółem: 315.16 g; Cukry proste: 54.90 g; Sód: 1515.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: 10 - Niskobiałkowa                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 150ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Puree z dyni i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Knedle z owocami 250g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z selera i jabłka 80g , Pasta warzywna 60g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek:</b> Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2127.11 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.70 g; Cholesterol: 232.88 mg; Węglowodany ogółem: 375.20 g; Cukry proste: 57.88 g; Sód: 1266.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: P3 - Małe dzieci                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 150ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Puree z dyni i jabłka 40g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z piersi 150g ( <b>GLU</b> ), Marchew gotowana oprószana 80g ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z selera i jabłka 40g , herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 1365.99 kcal; Białko ogółem: 63.41 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.67 g; Cholesterol: 203.30 mg; Węglowodany ogółem: 296.99 g; Cukry proste: 57.34 g; Sód: 1410.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: P1 - Duże dzieci                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem i rzodkiewką 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Sałatka z pomidora i rukoli 100g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Solferino 400ml ( <b>GLU, GOR</b> ), Roladka drobiowa duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa 100g , Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna z cebulą i korniszonem 60g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z koperkiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2378.16 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.54 g; Cholesterol: 278.69 mg; Węglowodany ogółem: 366.47 g; Cukry proste: 57.55 g; Sód: 1456.25 mg; Błonnik pokarmowy: 30.47 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: C1 - Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , sałatka z pomidora i rukoli 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Roladka drobiowa duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g , Sałatka z selera i jabłka 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2368.85 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.47 g; Cholesterol: 270.89 mg; Węglowodany ogółem: 320.04 g; Cukry proste: 49.79 g; Sód: 1387.13 mg; Błonnik pokarmowy: 31.33 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: C2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Puree z dyni i jabłka 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Roladka drobiowa duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g , Sałatka z selera i jabłka 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2382.43 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.50 g; Cholesterol: 277.59 mg; Węglowodany ogółem: 371.45 g; Cukry proste: 55.98 g; Sód: 1827.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.16 g;

| wtorek 2025-11-04 Jadłospis dla diety: C3 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jogurt naturalny 150g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Sałatka z pomidora i rukoli 100g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Zacierka na wywarze 400g ( <b>GLU</b> ), Roladka drobiowa duszona 90g ( <b>GLU</b> ), Marchew gotowana oprószana 150g ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta drobiowo-warzywna 60g , Sałatka z selera i jabłka 80g , Herbata bez cukru 250ml , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Ser deliser 1szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2291.34 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.92 g; Cholesterol: 287.38 mg; Węglowodany ogółem: 310.67 g; Cukry proste: 8.00 g; Sód: 1054.10 mg; Błonnik pokarmowy: 34.00 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>środa 2025-11-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 50g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Gołąbek 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata lodowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Mandarynka 1szt , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g , Rzodkiewka 30g , Herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2274.05 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.71 g; Cholesterol: 244.27 mg; Węglowodany ogółem: 366.26 g; Cukry proste: 48.39 g; Sód: 1045.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa wzbogacona</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 50g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Gołąbek 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , sałata lodowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g , Rzodkiewka 30g , Herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2352.05 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.73 g; Cholesterol: 254.27 mg; Węglowodany ogółem: 385.66 g; Cukry proste: 54.69 g; Sód: 1046.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.01 g;

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |
| Maślanka 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały bez śmietany 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Gołąbek 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata lodowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy bez cukru 250ml , Sos pomidorowy na passacie 100ml , | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 50g , Rzodkiewka 30g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka Caprese 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 25g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ),                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2172.65 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.21 g; Cholesterol: 276.77 mg; Węglowodany ogółem: 286.30 g; Cukry proste: 16.60 g; Sód: 1220.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g;

|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 7 - O kontrol. zawartości kw. tłuszcz.</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15g 1szt , Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały bez śmietany 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Gołąbek 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata lodowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15g 1szt , Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml , Ogórek świeży 50g , Rzodkiewka 30g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka Caprese 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2304.02 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.53 g; Cholesterol: 179.00 mg; Węglowodany ogółem: 356.70 g; Cukry proste: 57.34 g; Sód: 1173.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97 g;

|                                                                                         |                                                            |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 12 - Papkowata</b>                      |                                                            |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na łopatkę /zmiksowana/ 500g ( <b>MLE</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|                                                                                         |                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2052.87 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.89 g; Cholesterol: 394.26 mg; Węglowodany ogółem: 247.63 g; Cukry proste: 14.84 g; Sód: 1237.74 mg; Błonnik pokarmowy: 10.73 g;

|                                                                                         |                                                                                                |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 14 - Płynna wzmocniona</b>              |                                                                                                |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na łopatkę /zmiksowana/ 500g ( <b>MLE</b> ),                                     | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Ryż na filecie z masłem /zmiksowany/ 500ml ( <b>SEL</b> ),         | <b>Podwieczorek:</b> Biskopity z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), |                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2232.05 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.82 g; Cholesterol: 213.10 mg; Węglowodany ogółem: 297.73 g; Cukry proste: 18.46 g; Sód: 1312.60 mg; Błonnik pokarmowy: 13.17 g;

|                                                                              |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>środa 2025-11-05</b> <b>Jadłospis dla diety: 4 - Łatwostrawna mielona</b> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**Jadłospisy dla oddziałów**

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z szynki 60g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały bez śmietany 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , sok marchwiowo-owocowy 200ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml , Jabłko gotowane 300g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2275.27 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.55 g; Cholesterol: 249.90 mg; Węglowodany ogółem: 356.04 g; Cukry proste: 48.48 g; Sód: 870.37 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;

| <b>środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: 2 - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , sok marchwiowo-owocowy 200ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml , Salata lodowa z dresingiem 80g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2383.67 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.55 g; Cholesterol: 249.90 mg; Węglowodany ogółem: 358.24 g; Cukry proste: 48.88 g; Sód: 1578.37 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;

| <b>środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: 3A - Trzustkowa</b>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały bez śmietany 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml , Jabłko gotowane 300g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2151.17 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.66 g; Cholesterol: 159.40 mg; Węglowodany ogółem: 377.86 g; Cukry proste: 50.79 g; Sód: 1284.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.05 g;

| <b>środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: 3 - Niskotłuszczowa</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały bez śmietany 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml , Jabłko gotowane 300g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2192.57 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.55 g; Cholesterol: 209.00 mg; Węglowodany ogółem: 354.33 g; Cukry proste: 50.79 g; Sód: 1282.81 mg; Błonnik pokarmowy: 30.07 g;

| <b>środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: 9 - Wysokobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml , Salata lodowa z dresingiem 80g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2389.52 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.08 g; Cholesterol: 165.90 mg; Węglowodany ogółem: 335.70 g; Cukry proste: 58.04 g; Sód: 1291.71 mg; Błonnik pokarmowy: 30.46 g;

| <b>środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: 10 - Niskobiałkowa</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 150ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z warzywami 60g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Frykadela warzywna 100g , Salátka z marchwi i jabłka z olejem 150g , Kompot truskawkowy 250ml , | Płatki owsiane na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 30g , Herbata z cukrem 250ml , Salata lodowa z dresingiem 80g , Miód 25g , |
|                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2319.81 kcal; Białko ogółem: 54.71 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.11 g; Cholesterol: 140.90 mg; Węglowodany ogółem: 355.60 g; Cukry proste: 59.49 g; Sód: 1488.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.04 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: P3 - Małe dzieci                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 150ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 200ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Ziemniaki 80g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml , Sałata lodowa z dresingiem 80g , |
| II Śniadanie: Chrupki 30g ,                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 1195.32 kcal; Białko ogółem: 63.85 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.15 g; Cholesterol: 133.85 mg; Węglowodany ogółem: 251.56 g; Cukry proste: 50.37 g; Sód: 1139.39 mg; Błonnik pokarmowy: 20.85 g;

| środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: P1 - Duże dzieci                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Gołąbek 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata lodowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250ml , Ogórek świeży 50g , Rzodkiewka 30g , |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2352.05 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.73 g; Cholesterol: 264.27 mg; Węglowodany ogółem: 385.66 g; Cukry proste: 54.69 g; Sód: 1046.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.01 g;

| środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: C1 - Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Biodrówka z piekarnika 50g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), sałata lodowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g , Herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2378.45 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.68 g; Cholesterol: 254.27 mg; Węglowodany ogółem: 367.69 g; Cukry proste: 54.06 g; Sód: 1044.27 mg; Błonnik pokarmowy: 31.70 g;

| środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: C2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy 250ml , Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), sałata lodowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa z dresingiem 80g , Herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2329.67 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.55 g; Cholesterol: 249.90 mg; Węglowodany ogółem: 360.24 g; Cukry proste: 52.88 g; Sód: 1578.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;

| środa 2025-11-05 Jadłospis dla diety: C3 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maślanka 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz biały bez śmietany 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Klopsik wieprzowo-ryżowy z pieca 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Ziemniaki 150g , Kompot truskawkowy bez cukru 250ml , Sos pomidorowy na passacie 100ml , sałata lodowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowo-buraczana 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Sałatka Caprese 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ),                                                                                    |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>czwartek 2025-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Parówka na ciepło 2szt , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Salátka wiosenna 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko pieczone z pieca 150g , surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 100g , Salátka z buraczków i jabłka 100g , Ryż brązowy 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 30g , Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <b>GOR</b> ), Salátka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2289.87 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.30 g; Cholesterol: 271.50 mg; Węglowodany ogółem: 305.15 g; Cukry proste: 32.72 g; Sód: 1251.97 mg; Błonnik pokarmowy: 30.14 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa wzbogacona</b>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Parówka na ciepło 2szt , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Salátka wiosenna 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko pieczone z pieca 150g , surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 100g , Salátka z buraczków i jabłka 100g , Ryż brązowy 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 30g , Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <b>GOR</b> ), Salátka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2459.87 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.52 g; Cholesterol: 289.50 mg; Węglowodany ogółem: 334.17 g; Cukry proste: 48.34 g; Sód: 1159.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| jogurt naturalny 150g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Parówka na ciepło 2szt , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Salátka wiosenna 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g , surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 100g , Salátka z buraczków i jabłka 100g , Ryż brązowy 150g , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml , | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 30g , Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60g ( <b>GOR</b> ), Salátka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Surówka z kalafiora 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <b>GLU</b> ),                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2191.34 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.92 g; Cholesterol: 287.38 mg; Węglowodany ogółem: 310.67 g; Cukry proste: 8.00 g; Sód: 1054.10 mg; Błonnik pokarmowy: 34.00 g;

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 7 - O kontrol. zawartości kw. tłuszcz.</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna15g 1szt , Kurczak gotowany 50g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Salátka wiosenna 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa makaronowa (makaron nitki) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g , surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 100g , Salátka z buraczków i jabłka 100g , Ryż brązowy 150g , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna15g 1szt , Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Salátka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Surówka z kalafiora 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2251.25 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.09 g; Cholesterol: 188.18 mg; Węglowodany ogółem: 337.46 g; Cukry proste: 48.23 g; Sód: 1293.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.97 g;

|                                                                                         |                                                              |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 12 - Papkowata</b>                   |                                                              |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Rosół z podudzia z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|                                                                                         |                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2096.73 kcal; Białko ogółem: 55.85 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.84 g; Cholesterol: 268.96 mg; Węglowodany ogółem: 256.94 g; Cukry proste: 14.74 g; Sód: 956.86 mg; Błonnik pokarmowy: 9.80 g;

|                                                                                         |                                                               |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: 14 - Płynna wzmocniona</b>           |                                                               |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Rosół z podudzia z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU</b> ),  | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200g ( <b>MLE</b> ),              | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ), |                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2184.27 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.49 g; Cholesterol: 299.20 mg; Węglowodany ogółem: 291.28 g; Cukry proste: 18.50 g; Sód: 1007.92 mg; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-11-06 Jadłospis dla diety: 4 - Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z fileta z kurczaka 60g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa makaronowa (makaron nitki) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Potrawka z udka ćwiartki 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2114.22 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.93 g; Cholesterol: 271.96 mg; Węglowodany ogółem: 303.85 g; Cukry proste: 37.51 g; Sód: 1796.92 mg; Błonnik pokarmowy: 30.16 g;

| czwartek 2025-11-06 Jadłospis dla diety: 2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa makaronowa (makaron nitki) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g , Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2163.64 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.93 g; Cholesterol: 271.96 mg; Węglowodany ogółem: 304.85 g; Cukry proste: 38.51 g; Sód: 1864.92 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g;

| czwartek 2025-11-06 Jadłospis dla diety: 3A - Trzustkowa                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Kurczak gotowany 50g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa makaronowa (makaron nitki) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g , Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2017.03 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 28.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.16 g; Cholesterol: 169.46 mg; Węglowodany ogółem: 331.48 g; Cukry proste: 52.98 g; Sód: 1682.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;

| czwartek 2025-11-06 Jadłospis dla diety: 3 - Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa makaronowa (makaron nitki) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g , Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2065.23 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.15 g; Cholesterol: 205.56 mg; Węglowodany ogółem: 332.66 g; Cukry proste: 53.13 g; Sód: 1701.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;

| czwartek 2025-11-06 Jadłospis dla diety: 9 - Wysokobiałkowa                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa makaronowa (makaron nitki) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g , Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ryż brązowy 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2267.17 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.11 g; Cholesterol: 284.46 mg; Węglowodany ogółem: 301.90 g; Cukry proste: 55.08 g; Sód: 1669.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.91 g;

| czwartek 2025-11-06 Jadłospis dla diety: 10 - Niskobiałkowa                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 2szt , | Rosół z makaronem nitki 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Potrawka z udka ćwiartki 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z warzywami 60g ( <b>JAJ</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>Podwieczorek:</b> Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2106.92 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.40 g; Cholesterol: 256.50 mg; Węglowodany ogółem: 343.68 g; Cukry proste: 58.41 g; Sód: 1667.67 mg; Błonnik pokarmowy: 31.80 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-11-06                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: P1 - Duże dzieci                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), Chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Parówka na ciepło 2szt , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Salátka wiosenna 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko pieczone z pieca 150g , surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 100g , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Salátka z buraczków i jabłka 100g , Ryż brązowy 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Salátka z białej rzodkwi z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2302.39 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.48 g; Cholesterol: 278.68 mg; Węglowodany ogółem: 332.59 g; Cukry proste: 47.45 g; Sód: 1148.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.89 g;

| czwartek 2025-11-06                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: C1 - Podstawowa                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Parówka na ciepło 2szt , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Salátka wiosenna 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko pieczone z pieca 150g , Salátka z buraczków i jabłka 150g , Ryż brązowy 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2390.78 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.20 g; Cholesterol: 283.76 mg; Węglowodany ogółem: 336.52 g; Cukry proste: 49.23 g; Sód: 1221.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g;

| czwartek 2025-11-06                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: C2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa makaronowa (makaron nitki) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g , Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml , | Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2214.22 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.93 g; Cholesterol: 281.96 mg; Węglowodany ogółem: 314.85 g; Cukry proste: 38.51 g; Sód: 1864.92 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g;

| czwartek 2025-11-06                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: C3 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jogurt naturalny 150g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Parówka na ciepło 2szt , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Salátka wiosenna 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Rosół z makaronem nitki 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Udko duszone bez skóry z pieca 150g , Salátka z buraczków i jabłka 150g , Ryż brązowy 150g , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml , | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 50g , Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 100g , Herbata bez cukru 250ml , |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3 1szt ,                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: Koktajl truskawkowy bez cukru 200g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <b>GLU</b> ),                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2299.57 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.74 g; Cholesterol: 284.74 mg; Węglowodany ogółem: 298.74 g; Cukry proste: 9.36 g; Sód: 938.92 mg; Błonnik pokarmowy: 34.68 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Salata lodowa 30g , Papryka 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , surówka z kapusty kiszzonej 100g , Sos grecki 100g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , Melon 150g , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ogórek kiszony 30g , Ćwikła z chrzanem 50g , Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2299.57 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.74 g; Cholesterol: 284.74 mg; Węglowodany ogółem: 298.74 g; Cukry proste: 9.36 g; Sód: 938.92 mg; Błonnik pokarmowy: 34.68 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Salata lodowa 30g , Papryka 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , Sos grecki 100g ( <b>GLU</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 100g , ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ogórek kiszony 30g , Ćwikła z chrzanem 50g , Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek: Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2388.60 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 27.08 g; Cholesterol: 290.98 mg; Węglowodany ogółem: 313.77 g; Cukry proste: 54.64 g; Sód: 1820.94 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 6 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
| Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Papryka 50g , Salata lodowa 30g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , Sos grecki 100g ( <b>GLU</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 100g , ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka bez cukru 250ml , | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Ćwikła z chrzanem 50g , Ogórek kiszony 30g , Herbata bez cukru 250ml , |
| II Śniadanie: Warzywa gotowane z wody z dresingiem 150g ,                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Sałatka brokułowa 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 30g ( <b>GLU</b> ),                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2131.94 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.41 g; Cholesterol: 279.27 mg; Węglowodany ogółem: 326.83 g; Cukry proste: 19.17 g; Sód: 1212.68 mg; Błonnik pokarmowy: 35.56 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 7 - O kontrol. zawartości kw. tłuszcz.                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Papryka 50g , Salata lodowa 30g , margaryna15g 1szt , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , surówka z kapusty kiszzonej 100g , Sos grecki 100g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna15g 1szt , Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 50g ( <b>GLU</b> ), Ćwikła z chrzanem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Warzywa gotowane z wody z dresingiem 150g ,                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Sałatka brokułowa 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2363.46 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.06 g; Cholesterol: 189.09 mg; Węglowodany ogółem: 337.75 g; Cukry proste: 54.85 g; Sód: 1212.65 mg; Błonnik pokarmowy: 33.61 g;

|                                                                                         |                                                                   |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 12 - Papkowata                                   |                                                                   |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Manna na filecie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|                                                                                         |                                                                   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2211.86 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.54 g; Cholesterol: 238.75 mg; Węglowodany ogółem: 263.75 g; Cukry proste: 9.85 g; Sód: 1727.47 mg; Błonnik pokarmowy: 11.85 g;

|                                                                                         |                                                                                           |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 14 - Płynna wzmocniona                           |                                                                                           |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Manna na filecie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>GLU, MLE</b> ),                         | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| II Śniadanie: Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),         | Podwieczorek: Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), |                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2391.00 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.54 g; Cholesterol: 279.30 mg; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Cukry proste: 11.23 g; Sód: 1802.10 mg; Błonnik pokarmowy: 12.16 g;

|                                                                 |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|--|
| piątek 2025-11-07 Jadłospis dla diety: 4 - Łatwostrawna mielona |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|--|

**Jadłospisy dla oddziałów**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Pasta ze schabu 30g , Salátka z marchwi z natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pulpet z mintaja gotowany 120g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL</b> ), Sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ), | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z ćwiartki udka 60g , Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Salátka z buraczków z natką pietruszki 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2062.60 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.00 g; Cholesterol: 268.89 mg; Węglowodany ogółem: 317.83 g; Cukry proste: 47.98 g; Sód: 1189.70 mg; Błonnik pokarmowy: 30.05 g;

| piątek 2025-11-07 <b>Jadłospis dla diety: 2 - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Salátka z marchwi z natką pietruszki 80g , Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , Sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ), | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 50g ( <b>GLU</b> ), Salátka z buraczków z natką pietruszki 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2087.65 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.96 g; Cholesterol: 268.79 mg; Węglowodany ogółem: 329.63 g; Cukry proste: 48.70 g; Sód: 1535.52 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;

| piątek 2025-11-07 <b>Jadłospis dla diety: 3A - Trzustkowa</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Salátka z marchwi z natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Dorsz z pieca w folii 120g , Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 50g ( <b>GLU</b> ), Salátka z buraczków z natką pietruszki 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2142.15 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 25.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.37 g; Cholesterol: 177.49 mg; Węglowodany ogółem: 354.06 g; Cukry proste: 59.65 g; Sód: 1363.62 mg; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;

| piątek 2025-11-07 <b>Jadłospis dla diety: 3 - Niskotłuszczowa</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Salátka z marchwi z natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , Sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 50g ( <b>GLU</b> ), Salátka z buraczków z natką pietruszki 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2258.46 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.87 g; Cholesterol: 210.29 mg; Węglowodany ogółem: 380.68 g; Cukry proste: 55.30 g; Sód: 1304.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.11 g;

| piątek 2025-11-07 <b>Jadłospis dla diety: 9 - Wysokobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Salátka z marchwi z natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , Sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 50g ( <b>GLU</b> ), Salátka z buraczków z natką pietruszki 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2281.22 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.63 g; Cholesterol: 282.79 mg; Węglowodany ogółem: 327.50 g; Cukry proste: 59.67 g; Sód: 1153.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.09 g;

| piątek 2025-11-07 <b>Jadłospis dla diety: 10 - Niskobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Salátka z marchwi z natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pierogi owocowe 250g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , jogurt naturalny 1szt ( <b>MLE</b> ), | Manna na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 60g , Miód 25g , Salátka z buraczków z natką pietruszki 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 1szt ,                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2165.83 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.04 g; Cholesterol: 192.70 mg; Węglowodany ogółem: 379.64 g; Cukry proste: 60.45 g; Sód: 1141.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2025-11-07                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: P3 - Małe dzieci                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z marchwi z natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 200ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pulpet z mintaja gotowany 120g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL</b> ), Sos grecki 80g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 80g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków z natką pietruszki 40g , herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 1239.14 kcal; Białko ogółem: 60.40 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.78 g; Cholesterol: 225.37 mg; Węglowodany ogółem: 333.13 g; Cukry proste: 53.28 g; Sód: 969.04 mg; Błonnik pokarmowy: 22.33 g;

| piątek 2025-11-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: P1 - Duże dzieci                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Sałata lodowa 30g , Papryka 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , surówka z kapusty kiszzonej 100g , Sos grecki 100g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ogórek kiszony 30g , Ćwikła z chrzanem 50g , Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Bułka maślana 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek: Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2388.32 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.44 g; Cholesterol: 288.27 mg; Węglowodany ogółem: 374.73 g; Cukry proste: 53.75 g; Sód: 1130.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.47 g;

| piątek 2025-11-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: C1 - Podstawowa                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka grahamka 70g ( <b>GLU</b> ), chleb mieszany 30g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Sałata lodowa z dresingiem 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , Sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków z natką pietruszki 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                               | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2204.92 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.91 g; Cholesterol: 378.27 mg; Węglowodany ogółem: 358.76 g; Cukry proste: 46.92 g; Sód: 1067.04 mg; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;

| piątek 2025-11-07                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: C2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Sałatka z marchwi z natką pietruszki 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , Sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka 250ml , | Manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 50g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250ml , Sałatka z buraczków z natką pietruszki 80g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ),                                                                                                               | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2124.65 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.85 g; Cholesterol: 270.79 mg; Węglowodany ogółem: 382.43 g; Cukry proste: 56.30 g; Sód: 1588.52 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11 g;

| piątek 2025-11-07                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: C3 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kefir 200g 1Por ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa drobiowa 30g , Sałata lodowa z dresingiem 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Dorsz z pieca w folii 120g , Sos grecki 150g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150g , Kompot z agrestu i jabłka bez cukru 250ml , | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 70g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków z natką pietruszki 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| II Śniadanie: Warzywa gotowane z wody z dresingiem 150g ,                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                              | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa z fileta 30g ( <b>GLU</b> ),                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2184.36 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.41 g; Cholesterol: 286.74 mg; Węglowodany ogółem: 303.78 g; Cukry proste: 22.85 g; Sód: 1184.47 mg; Błonnik pokarmowy: 34.37 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>sobota 2025-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 60g ( <i>JAJ</i> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Brokułowa 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Kasza orkiszowa 150g ( <i>GLU</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g ( <i>GOR</i> ), Buraczki oprószane 100g ( <i>GLU</i> ), Sos koperkowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt ( <i>MLE</i> ), | Makaron na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta wieprzowo-warzywna z cebulką i ogórkiem kiszonym 60g , Twarożek haga 1szt ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt , sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2329.49 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.10 g; Cholesterol: 238.58 mg; Węglowodany ogółem: 320.82 g; Cukry proste: 43.33 g; Sód: 1661.97 mg; Błonnik pokarmowy: 35.29 g

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa wzbogacona</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 60g ( <i>JAJ</i> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Brokułowa 400ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Kasza orkiszowa 150g ( <i>GLU</i> ), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g ( <i>GOR</i> ), Buraczki oprószane 100g ( <i>GLU</i> ), Sos koperkowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , | Makaron na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta wieprzowo-warzywna z cebulką i ogórkiem kiszonym 60g , Twarożek haga 1szt ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt , sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Fasolka szparagowa z masłem 150g ,                                                                                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 200ml , Pieczywo razowe wasa 2szt ( <i>GLU</i> ),                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2505.06 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 30.50 g; Cholesterol: 257.18 mg; Węglowodany ogółem: 345.89 g; Cukry proste: 38.98 g; Sód: 1761.65 mg; Błonnik pokarmowy: 36.95 g;

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |
| Serek wiejski 1 Por 200g ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane 60g ( <i>JAJ</i> ), Poledwica z pasieki 30g , Pomidor 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Kasza orkiszowa 150g ( <i>GLU</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Buraczki oprószane 150g ( <i>GLU</i> ), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g ( <i>GOR</i> ), Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <i>GLU</i> ), | Chleb razowy 75g ( <i>GLU</i> ), masło 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta wieprzowo-warzywna z cebulką i ogórkiem kiszonym 60g , Twarożek haga 2szt ( <i>MLE</i> ), sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Fasolka szparagowa z masłem 150g ,                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 200ml , Pieczywo razowe wasa 2szt ( <i>GLU</i> ),                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2366.93 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.01 g; Cholesterol: 269.78 mg; Węglowodany ogółem: 314.77 g; Cukry proste: 14.08 g; Sód: 1607.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.90 g;

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: 7 - O kontrol. zawartości kw. tłuszcz.</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), margaryna 15g 1szt , Jajko gotowane 60g ( <i>JAJ</i> ), Poledwica z pasieki 30g , Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Kasza orkiszowa 150g ( <i>GLU</i> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <i>GLU</i> ), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g ( <i>GOR</i> ), Buraczki oprószane 100g ( <i>GLU</i> ), | Makaron na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), chleb mieszany 100g ( <i>GLU</i> ), margaryna 15g 1szt , Pasta wieprzowo-warzywna z cebulką i ogórkiem kiszonym 60g , Twarożek haga 1szt ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt , sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Fasolka szparagowa z masłem 150g ,                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 200ml , Pieczywo razowe wasa 2szt ( <i>GLU</i> ),                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2203.36 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.35 g; Cholesterol: 165.08 mg; Węglowodany ogółem: 341.49 g; Cukry proste: 38.98 g; Sód: 1566.84 mg; Błonnik pokarmowy: 32.48 g;

|                                                                                         |                                                            |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: 12 - Papkowata</b>                     |                                                            |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | Ziemniaczanka na łopatkę /zmiksowana/ 500g ( <i>MLE</i> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ), |
|                                                                                         |                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2086.38 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.76 g; Cholesterol: 347.58 mg; Węglowodany ogółem: 205.27 g; Cukry proste: 21.57 g; Sód: 965.47 mg; Błonnik pokarmowy: 8.88 g;

|                                                                                               |                                                                                         |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: 14 - Płynna wzmocniona</b>                   |                                                                                         |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),       | Ziemniaczanka na łopatkę /zmiksowana/ 500g ( <i>MLE</i> ),                              | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <i>MLE</i> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Biskvoty z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 250ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), | <b>Podwieczorek:</b> Manna na wywarze z łopatką /zmiksowane/ 500ml ( <i>GLU, SEL</i> ), |                                                                             |



**Jadłospisy dla oddziałów****Wartości odżywcze:** Energia : 2247.65 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.57 g;

Cholesterol:215.10 mg; Węglowodany ogółem: 235.81 g; Cukry proste: 33.74 g; Sód: 1065.35 mg; Błonnik pokarmowy: 11.24 g;

| sobota 2025-11-08      Jadłospis dla diety: 4 - Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z szynki 30g , Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Salátka z selera i marchwi 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2208.07 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.69 g; Cholesterol: 233.71 mg; Węglowodany ogółem: 314.03 g; Cukry proste: 57.64 g; Sód: 1289.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g;

| sobota 2025-11-08      Jadłospis dla diety: 2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 60g , Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), | Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Salátka z selera i marchwi 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2297.94 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.34 g; Cholesterol: 238.68 mg; Węglowodany ogółem: 351.86 g; Cukry proste: 58.18 g; Sód: 1783.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44 g;

| sobota 2025-11-08      Jadłospis dla diety: 3A - Trzustkowa                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 60g , Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), | Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Salátka z selera i marchwi 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Biskopki 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),                                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2140.29 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 26.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.42 g; Cholesterol: 153.12 mg; Węglowodany ogółem: 327.63 g; Cukry proste: 50.41 g; Sód: 1225.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.54 g;

| sobota 2025-11-08      Jadłospis dla diety: 3 - Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 60g , Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), | Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Salátka z selera i marchwi 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2140.29 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 26.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.42 g; Cholesterol: 153.12 mg; Węglowodany ogółem: 327.63 g; Cukry proste: 50.41 g; Sód: 1225.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g;

| sobota 2025-11-08      Jadłospis dla diety: 9 - Wysokobiałkowa                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 60g , Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), | Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Salátka z selera i marchwi 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Biskopki 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ), mleko got. 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2379.71 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.67 g; Cholesterol: 278.98 mg; Węglowodany ogółem: 316.71 g; Cukry proste: 53.53 g; Sód: 1645.89 mg; Błonnik pokarmowy: 33.76 g;

| sobota 2025-11-08      Jadłospis dla diety: 10 - Niskobiałkowa                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z warzywami 60g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Buraczki oprószone 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , | Makaron na mleku 150ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb bałtonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Salátka z selera i marchwi 80g , Krem orzechowy 1szt ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Dżem 2szt , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> galaretki owocowa 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2164.91 kcal; Białko ogółem: 59.76 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.38 g; Cholesterol: 265.98 mg; Węglowodany ogółem: 332.66 g; Cukry proste: 46.71 g; Sód: 1582.35 mg; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2025-11-08 Jadłospis dla diety: P3 - Małe dzieci                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Buraczki oprószane 150g ( <b>GLU</b> ), | Makaron na mleku 150ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Sałatka z selera i marchwi 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Biszkopty 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Energia : 1231.68 kcal; Białko ogółem: 59.91 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Cholesterol: 203.98 mg; Węglowodany ogółem: 260.64 g; Cukry proste: 56.21 g; Sód: 1281.06 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g;

| sobota 2025-11-08 Jadłospis dla diety: P1 - Duże dzieci                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <b>GLU</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Brokułowa bez śmietany 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g ( <b>GOR</b> ), Buraczki oprószane 100g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| II Śniadanie: Biszkopty 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2374.28 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.66 g; Cholesterol: 255.38 mg; Węglowodany ogółem: 351.54 g; Cukry proste: 56.49 g; Sód: 1780.76 mg; Błonnik pokarmowy: 35.81 g;

| sobota 2025-11-08 Jadłospis dla diety: C1 - Podstawowa                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa krakowska podsuszana 30g ( <b>GLU</b> ), Pomidor 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Buraczki oprószane 150g ( <b>GLU</b> ), Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , | Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml , Pieczywo razowe wasa 2szt ( <b>GLU</b> ),                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2382.23 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.74 g; Cholesterol: 250.98 mg; Węglowodany ogółem: 337.29 g; Cukry proste: 50.66 g; Sód: 1498.56 mg; Błonnik pokarmowy: 35.10 g;

| sobota 2025-11-08 Jadłospis dla diety: C2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek tartare 20g 2szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica z pasieki 60g , Pomidor bez skóry 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószane 150g ( <b>GLU</b> ), | Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 1szt , Sałatka z selera i marchwi 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2367.74 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.39 g; Cholesterol: 250.98 mg; Węglowodany ogółem: 351.62 g; Cukry proste: 53.39 g; Sód: 1812.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86 g;

| sobota 2025-11-08 Jadłospis dla diety: C3 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Serek wiejski 1 Por 200g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 60g ( <b>JAJ</b> ), Polędwica z pasieki 30g , Pomidor 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU</b> ), Kasza orkiszowa 150g ( <b>GLU</b> ), Klopsik wieprzowy duszony 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml , Sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Buraczki oprószane 150g ( <b>GLU</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta wieprzowo-warzywna 60g , Twarożek haga 2szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| II Śniadanie: Jabłko 150g ,                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml , Pieczywo razowe wasa 2szt ( <b>GLU</b> ),                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ),                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2266.93 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.01 g; Cholesterol: 269.78 mg; Węglowodany ogółem: 314.77 g; Cukry proste: 14.08 g; Sód: 1607.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.90 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>niedziela 2025-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z papryką z olejem 80g , Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Schab z pieca pieczony 100g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 100g ( <b>GLU</b> ), mizeria z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Melon 100g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pomidor 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2363.50 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.55 g; Cholesterol: 267.87 mg; Węglowodany ogółem: 324.27 g; Cukry proste: 34.79 g; Sód: 1370.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.68 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: 1 - Podstawowa wzbogacona</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z papryką z olejem 80g , Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 100g ( <b>GLU</b> ), mizeria z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pomidor 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Warzywa gotowane z wody z dresingiem 150g ,                                                                                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2432.50 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.55 g; Cholesterol: 267.87 mg; Węglowodany ogółem: 327.27 g; Cukry proste: 34.79 g; Sód: 1370.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: 6 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
| Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por , Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z papryką z olejem 80g , Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana bez maki 100g , mizeria z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g , kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pomidor 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Warzywa gotowane z wody z dresingiem 150g ,                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka grecka 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztecik drobiowy 40g ( <b>GLU, GOR</b> ),                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2287.04 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.95 g; Cholesterol: 299.57 mg; Węglowodany ogółem: 314.34 g; Cukry proste: 9.24 g; Sód: 1379.10 mg; Błonnik pokarmowy: 32.37 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: 7 - O kontrol. zawartości kw. tłuszcz.</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), margaryna 15g 1szt , chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z papryką z olejem 80g , Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 100g ( <b>GLU</b> ), mizeria z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna 15g 1szt , Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pomidor 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Warzywa gotowane z wody z dresingiem 150g ,                                                                                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka grecka 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2352.44 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.73 g; Cholesterol: 191.07 mg; Węglowodany ogółem: 310.86 g; Cukry proste: 35.91 g; Sód: 1319.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;

|                                                                                         |                                                                      |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: 12 - Papkowata</b>                  |                                                                      |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>MLE</b> ), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
|                                                                                         |                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2093.75 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.36 g; Cholesterol: 238.25 mg; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Cukry proste: 10.75 g; Sód: 1264.58 mg; Błonnik pokarmowy: 9.47 g;

|                                                                                         |                                                                            |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: 14 - Płynna wzmocniona</b>          |                                                                            |                                                                             |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), | Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500ml ( <b>MLE</b> ),       | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Ryż na łyżeczce z masłem /zmiksowany/ 500ml ( <b>SEL</b> ),        | <b>Podwieczorek:</b> Budyń płynny z masłem 250ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), |                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2276.64 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.62 g; Cholesterol: 247.00 mg; Węglowodany ogółem: 256.14 g; Cukry proste: 15.10 g; Sód: 1461.74 mg; Błonnik pokarmowy: 12.97 g;

|                                                                                  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>niedziela 2025-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: 4 - Łatwostrawna mielona</b> |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z łopatki 60g , Jabłko gotowane 150g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Klopsik ze schabu gotowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt ( <b>MLE</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 120g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2173.15 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.79 g; Cholesterol: 266.47 mg; Węglowodany ogółem: 330.79 g; Cukry proste: 41.16 g; Sód: 1285.96 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g;

| niedziela 2025-11-09 Jadłospis dla diety: 2 - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Salata lodowa z vinegretem 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Liść salaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Melon 100g , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 120g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2227.63 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.92 g; Cholesterol: 269.14 mg; Węglowodany ogółem: 326.39 g; Cukry proste: 39.24 g; Sód: 1549.84 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g;

| niedziela 2025-11-09 Jadłospis dla diety: 3A - Trzustkowa                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Jabłko gotowane 150g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 120g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2165.49 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 25.14 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.91 g; Cholesterol: 177.75 mg; Węglowodany ogółem: 321.60 g; Cukry proste: 41.71 g; Sód: 1232.50 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58 g;

| niedziela 2025-11-09 Jadłospis dla diety: 3 - Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Jabłko gotowane 150g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Liść salaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 120g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2212.48 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.13 g; Cholesterol: 197.34 mg; Węglowodany ogółem: 321.74 g; Cukry proste: 41.71 g; Sód: 1234.29 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58 g;

| niedziela 2025-11-09 Jadłospis dla diety: 9 - Wysokobiałkowa                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Salata lodowa z vinegretem 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Liść salaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 120g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por ,                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2363.44 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.73 g; Cholesterol: 631.07 mg; Węglowodany ogółem: 310.86 g; Cukry proste: 35.91 g; Sód: 1319.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;

| niedziela 2025-11-09 Jadłospis dla diety: 10 - Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 150ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 3szt ( <b>MLE</b> ), Salata lodowa z vinegretem 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Liść salaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g ( <b>MLE</b> ), Sos z truskawek 100ml , Kompot z owoców mieszanych 250ml , | Płatki owsiane na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 60g , Dżem 1szt , Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 120g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2188.15 kcal; Białko ogółem: 58.74 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.50 g; Cholesterol: 248.51 mg; Węglowodany ogółem: 373.37 g; Cukry proste: 57.52 g; Sód: 1262.25 mg; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>niedziela 2025-11-09                      Jadłospis dla diety: P3 - Małe dzieci</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Klopsik ze schabu gotowany 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Jarzynka gotowana 80g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 120g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Melon 100g ,                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Energia : 1477.89 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.01 g; Cholesterol: 228.14 mg; Węglowodany ogółem: 260.41 g; Cukry proste: 44.08 g; Sód: 1216.89 mg; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;

| <b>niedziela 2025-11-09                      Jadłospis dla diety: P1 - Duże dzieci</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty pekińskiej z papryką z olejem 80g , Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 100g ( <b>GLU</b> ), mizeria z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pomidor 80g , herbata z cukrem 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Melon 100g ,                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2361.35 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.56 g; Cholesterol: 267.87 mg; Węglowodany ogółem: 328.89 g; Cukry proste: 38.26 g; Sód: 1370.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.03 g;

| <b>niedziela 2025-11-09                      Jadłospis dla diety: C1 - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Sałata lodowa z vinegretem 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 100g ( <b>GLU</b> ), mizeria z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb mieszany 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pomidor 80g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                 |

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

| <b>niedziela 2025-11-09                      Jadłospis dla diety: C2 - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser deliser 2szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Sałata lodowa z vinegretem 80g , Kawa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Cukinia z pieca z ziołami i koncentratem 120g , herbata z cukrem 250ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy 200ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2367.74 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.39 g; Cholesterol: 250.98 mg; Węglowodany ogółem: 351.62 g; Cukry proste: 53.39 g; Sód: 1812.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86 g;

| <b>niedziela 2025-11-09                      Jadłospis dla diety: C3 - Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por , Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany 50g , Sałata lodowa z vinegretem 80g , Kawa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Liść sałaty masłowej 20g , | Barszcz czerwony bez śmietany 400ml ( <b>GLU</b> ), Schab duszony z pieca 90g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana bez mąki 100g , Ziemniaki 150g , kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml , Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU</b> ), mizeria z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), | Chleb razowy 75g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30g ( <b>GLU</b> ), Pasta twarogowa z mintajem 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pomidor 80g , Herbata bez cukru 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny homogenizowany 150g 1Por ,                                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka grecka 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 40g ( <b>GLU, GOR</b> ),                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Energia : 2266.93 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.01 g; Cholesterol: 269.78 mg; Węglowodany ogółem: 314.77 g; Cukry proste: 14.08 g; Sód: 1607.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.90 g;