

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-17		
Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kielbaski cienkie z filetem (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), muszta rda jednoporcjowa (<i>GOR,</i>), Ogórek świeży, Rukola	Zupa brokułowa z ziemniakami (<i>SOJ, MLE, SEL,</i>), Gulasz drobiowy (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>), Kasza gryczana prażona, Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych, Banan	MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Kielbasa szynkowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Papryka żółta, Serek do smarowania ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE,</i>) Posiłek nocny: SKYR truskawka-banan wysokobiałkowy 140g (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2294.59 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 84.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; Sacharoza: 46.05 g; Laktoza: 12.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Sód: 2272.09 mg;		
wtorek 2026-03-17		
Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z kaszą manną (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kielbaski cienkie z filetem (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), keczup jednoporcjowy, Pomidor, Rukola	Zupa brokułowa z ziemniakami (<i>SOJ, MLE, SEL,</i>), Gulasz drobiowy (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>), Kasza gryczana biała, Bu raczki gotowane z jabłkiem (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>), Kompot z owoców mieszanych, Banan	MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Serek do smarowania ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE,</i>), Kielbasa szynkowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Pomidor Posiłek nocny: SKYR truskawka-banan wysokobiałkowy 140g (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2348.65 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 87.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; Sacharoza: 46.51 g; Laktoza: 12.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sód: 2298.84 mg;		
wtorek 2026-03-17		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ B/C (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kielbaski cienkie z filetem (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), muszta rda jednoporcjowa (<i>GOR,</i>), Ogórek świeży, Rukola II Śniadanie: Kanaпка z wędliną i zieloną sałatą (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>)	Zupa brokułowa z ziemniakami (<i>SOJ, MLE, SEL,</i>), Gulasz drobiowy (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>), Kasza gryczana prażona, Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych b/c, Banan Podwieczerek: serek homogenizowany naturalny	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ B/C (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Kielbasa szynkowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Papryka żółta, Serek do smarowania ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE,</i>), Posiłek nocny: SKYR truskawka-banan wysokobiałkowy b/c 140g (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2550.09 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 101.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 322.75 g; Sacharoza: 26.17 g; Laktoza: 12.12 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; Sód: 2443.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18		
Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twa rożek z rzodkiewką (MLE,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, MLE, SEL,), Spaghetti (GLU, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Ser żółty (JAJ, MLE,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2251.2 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 76.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Sacharoza: 48.67 g; Laktoza: 13.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; Sód: 2372.47 mg;		
środa 2026-03-18		
Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, KAWA (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z pomidorem (MLE,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Pomidor	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, MLE, SEL,), Spaghetti (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g	MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 1993.8 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 60.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; Sacharoza: 27.09 g; Laktoza: 12.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Sód: 1949.92 mg;		
środa 2026-03-18		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, KAWA B/C (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twa rożek z rzodkiewką (MLE,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży II Śniadanie: Kanaпка z jajkiem i roszponką (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, MLE, SEL,), Spaghetti (GLU, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych b/c , Jabłko Podwieczorek: SKYR truskawka-banan wysokobiałkowy b/c 140g (MLE,)	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ B/C (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Mozzarella, Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt nat. 100g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2364.19 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 72.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; Sacharoza: 28.78 g; Laktoza: 13.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; Sód: 2259.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19		
Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
Płatki żytnie pełnoziarniste na mleku (GLU, MLE), MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (GLU, ORZ, SEZ), Mozzarella kulki (MLE), Ogórek kiszony	Krupnik czysty (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Kurczak pieczony (SOJ, MLE), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, seler a i jabłka (MLE, SEL), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE), Ogórek świeży Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2321.77 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 82.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Sacharoza: 34.61 g; Laktoza: 15.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; Sód: 2689.05 mg;		
czwartek 2026-03-19		
Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR), Mozzarella kulki (MLE), Pomidor	Krupnik czysty (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Kurczak gotowany (GLU, SOJ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane, Marchew gotowana, Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g	MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE), Pomidor Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 80.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.1 g; Węglowodany ogółem: 316.2 g; Sacharoza: 28.53 g; Laktoza: 15.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.4 g; Sód: 2078.58 mg;		
czwartek 2026-03-19		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Płatki żytnie pełnoziarniste na mleku (GLU, MLE), MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ B/C (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (GLU, ORZ, SEZ), Mozzarella kulki (MLE), Ogórek kiszony II Śniadanie: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Krupnik czysty (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Kurczak pieczony (SOJ, MLE), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, seler a i jabłka (MLE, SEL), Kompot z owoców mieszanych b/c, Mandarynki Podwieczorek: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (MLE)	MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE), Ogórek świeży Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2492.32 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 90.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; Sacharoza: 19.77 g; Laktoza: 15.42 g; Błonnik pokarmowy: 46.48 g; Sód: 3129.6 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20		
Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznicza ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Mozzarella, Ogórek świeży	Krem z dyni z czerwoną soczewicą (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ryba z pieca konwekcyno - parowego (GLU, JAJ, RYB,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszonej kapusty, Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kiełbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), ser twarogowy topiony (MLE,), Jogurt owocowy 100g (MLE,), Ogórek świeży Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: Energia kc: 2173.55 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 76.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.5 g; Węglowodany ogółem: 227.39 g; Sacharoza: 25.94 g; Laktoza: .47 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sód: 1374.88 mg;		
piątek 2026-03-20		
Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, KAWA (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznicza ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Mozzarella, Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ryba duszona (GLU, RYB, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane, Cukinia duszona, Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g	MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kiełbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), ser twarogowy topiony (MLE,), Jogurt owocowy 100g (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: Energia kc: 2265.85 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 86.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 263.37 g; Sacharoza: 28.84 g; Laktoza: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 1565.57 mg;		
piątek 2026-03-20		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, KAWA B/C (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznicza ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Mozzarella, Ogórek świeży II Śniadanie: Kanapka z serem twarogowym w plastrach i zieloną sałatą (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)	Krem z dyni z czerwoną soczewicą (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ryba z pieca konwekcyno - parowego (GLU, JAJ, RYB,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszonej kapusty, Kompot z owoców mieszanych b/c, Gruszka Podwieczorek: SKYR wysokobiałkowy naturalny (MLE,)	MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kiełbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), ser twarogowy topiony (MLE,), Jogurt owocowy 100g (MLE,) Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: Energia kc: 2539.98 kcal; Białko ogółem: 112.4 g; Tłuszcz: 95.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; Sacharoza: 16.71 g; Laktoza: 9.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; Sód: 2108.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-22		
Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta drobiowa z fileta (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Ser żółty (JAJ, MLE,), Ogórek kiszony	Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Buraczki zasmażane z jabłkiem (GLU, SOJ, MLE,), Kompot z owoców mieszanych, Banan	MASŁO, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolmops (RYB,), Mozzarella kulki (MLE,), Papryka żółta Posiłek nocny: serek typu wiejskiego (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2403.1 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 94.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; Sacharoza: 47.6 g; Laktoza: 3.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.4 g; Sód: 4950.61 mg;		
niedziela 2026-03-22		
Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta drobiowa z fileta (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Mozzarella kulki (MLE,), Pomidor	Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Buraczki gotowane z jabłkiem (GLU, SOJ, MLE,), Kompot z owoców mieszanych, Banan	MASŁO, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Ryba gotowana z jarzynką (RYB,), Roszponka, Mozzarella kulki (MLE,) Posiłek nocny: serek typu wiejskiego (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2162.55 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 76.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; Sacharoza: 45.76 g; Laktoza: 3.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 1562.99 mg;		
niedziela 2026-03-22		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ B/C (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta drobiowa z fileta (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Mozzarella, Ogórek kiszony II Śniadanie: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)	Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Buraczki zasmażane z jabłkiem (GLU, SOJ, MLE,), Kompot z owoców mieszanych b/c, Banan Podwieczorek: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (MLE,)	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA Z CYTRYNĄ B/C (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolmops (RYB,), Mozzarella kulki (MLE,), Papryka żółta Posiłek nocny: serek typu wiejskiego (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2441.5 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 83.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; Sacharoza: 27.4 g; Laktoza: 3.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; Sód: 4959.41 mg;		

