

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-03-27		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona , Rukola ,	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą (GLU, MLE, ORZ, SEL, SEZ,), Ryba duszona (GLU, RYB, SEL,), Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych , Banan	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Serek twarogowy plastry/szpinak-czosnek , Ogórek świeży Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2188.05 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 78.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; Sacharoza: 46.06 g; Laktoza: .83 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; Sód: 2042.79 mg;		
piątek 2026-03-27		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (bez dodatku mleka) (JAJ, SEL,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona , Rukola ,	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą (bez śmietany) (GLU, ORZ, SEL, SEZ,), Ryba duszona (GLU, RYB, SEL,), Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych , Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Ogórek świeży Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2221.76 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 72.9 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.74 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Sacharoza: 48.93 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 49.17 g; Sód: 1448.36 mg;		
piątek 2026-03-27		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Papryka czerwona , Rukola	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą (GLU, MLE, ORZ, SEL, SEZ,), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Brokuł gotowany z wody, Ziemniaki gotowane , Kompot z owoców mieszanych , Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek twarogowy plastry/szpinak-czosnek , Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Ogórek świeży , Roszponka Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2261.4 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 78.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; Sacharoza: 46.71 g; Laktoza: 10.24 g; Błonnik pokarmowy: 42.71 g; Sód: 1079.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami (RYB, MLE,), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE,), Ogórek świeży , Sałata zielona ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (beż śmietany) (MLE, SEL,), Gulasz drobiowy duszony (GLU, JAJ, SEL,), Kasza gryczana prażona , Surówka z buraka i jabłka z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , Mandarynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), ser twarogowy topiony (MLE,), Papryka żółta Posiłek nocny: Jogurt sk yr borówka-banan wysokobiałkowy 140g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2037.4 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 78.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 270.63 g; Sacharoza: 22.91 g; Laktoza: 10.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sód: 2032.43 mg;		
sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z tuńczyka z jajkiem (JAJ, RYB, GOR,), Ogórek świeży , Sałata zielona ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (beż śmietany) (MLE, SEL,), Gulasz drobiowy duszony (GLU, JAJ, SEL,), Kasza gryczana prażona , Surówka z buraka i jabłka z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka żółta Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2072.1 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 79.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; Sacharoza: 25.2 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sód: 2636.43 mg;		
sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIANSKA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami (RYB, MLE,), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE,), Ogórek świeży , Sałata zielona ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (beż śmietany) (MLE, SEL,), Ryż z warzywami i cieciorą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kompot z owoców mieszanych , Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Hummus , Mozza relła miękka (kulki) (MLE,), Papryka żółta Posiłek nocny: Jogurt sk yr borówka-banan wysokobiałkowy 140g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2178.05 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 80.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; Sacharoza: 27.61 g; Laktoza: 10.95 g; Błonnik pokarmowy: 43.22 g; Sód: 1056.92 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Papryka czerwona , Roszponka</p>	<p>Rosół z makaronem bezglutenowym (SEL,), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych , Jabłko</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Kielbasa krakowska wieprzowa , Papryka czerwona , Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,), Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE,),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2207.2 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 79.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; Sacharoza: 41.5 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sód: 2649.8 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</p>		
<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Pasta z białej fasoli i jabłka (GLU, ORZ, SEL, GOR,), Papryka czerwona , Roszponka ,</p>	<p>Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, kukurydzy i jabłka z chrzanem (JAJ, GOR,), Kompot z owoców mieszanych , Jabłko</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Kielbasa krakowska wieprzowa , Papryka czerwona Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2205.65 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 78.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.08 g; Węglowodany ogółem: 325.4 g; Sacharoza: 44.45 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; Sód: 2161.99 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</p>		
<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z białej fasoli i jabłka (GLU, ORZ, SEL, GOR,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Papryka czerwona , Roszponka</p>	<p>Rosół z zacierką (GLU, JAJ, SEL,), Pieczony burger z bułki i kaszy jaglanej (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych , Jabłko</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE,),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2141.87 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 71.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; Sacharoza: 46.46 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g; Sód: 1386.98 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (GLU, ORZ, SEZ,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Ogórek kiszony, ,</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Bitki drobiowe duszone w sosie pieczeniowym (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i cebulą (JAJ, MLE, GOR,), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G , Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2198.47 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 77.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 290.1 g; Sacharoza: 29.16 g; Laktoza: 1.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; Sód: 2467.44 mg;</p>		
<p>poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (GLU, ORZ, SEZ,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek kiszony, ,</p>	<p>Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Bitki drobiowe duszone w sosie pieczeniowym (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i cebulą (JAJ, MLE, GOR,), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka ,</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z jajek ze szczypiorkiem (JAJ, SEL, GOR,), Połudwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2216.27 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 76.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.1 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; Sacharoza: 31.19 g; Laktoza: .72 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g; Sód: 2532.42 mg;</p>		
<p>poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (GLU, ORZ, SEZ,), Mozzarella miękka (kulki)(2 porcje) (MLE,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Ogórek kiszony, ,</p>	<p>Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Gołąbki jarskie z kaszą jęczmienną i pieczarkami (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną (MLE,), Kompot z owoców mieszanych ,Gruszka</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami (RYB, MLE,), Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,), Ogórek świeży , Posiłek nocny: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (MLE,),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2110.84 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 69.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; Sacharoza: 30.76 g; Laktoza: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; Sód: 2141.07 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31		
Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA 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 drobiowe z filetem (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), musztarda jednoporcjowa (<i>GOR,</i>), Ogórek świeży , Roszponka ,	Zupa brokułowa z makaronem (<i>GLU, SEL,</i>), Filet z piersi kurczaka z ryżem i warzywami po chińsku (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kompot z owoców mieszanych , Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Ser żółty (<i>JAJ, MLE,</i>), Polędwica sopocka , Ogórek konserwowy Posiłek nocny: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (<i>MLE,</i>),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2189.19 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 70.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; Sacharoza: 46.29 g; Laktoza: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sód: 2752.99 mg;		
wtorek 2026-03-31		
Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kielbaski drobiowe z filetem (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), keczup jednoporcjowy , Pomidor , Roszponka ,	Zupa brokułowa z makaronem (<i>GLU, SEL,</i>), Filet z piersi kurczaka z ryżem i warzywami po chińsku (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kompot z owoców mieszanych , Banan	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), serek twarogowy w plastrach (<i>MLE,</i>), Polędwica sopocka , Pomidor Posiłek nocny: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (<i>MLE,</i>),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2144.95 kcal; Białko ogółem: 118.1 g; Tłuszcz: 67.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; Sacharoza: 42.01 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sód: 1902.39 mg;		
wtorek 2026-03-31		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Kielbaski drobiowe z filetem (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), musztarda jednoporcjowa (<i>GOR,</i>), Ogórek świeży , Roszponka , II Śniadanie: Kanapka z serem mozzarella i roszponką (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>),	Zupa brokułowa z makaronem (<i>GLU, SEL,</i>), Filet z piersi kurczaka z ryżem i warzywami po chińsku (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru) , Banan Podwieczerek: Sok wielowarzywny	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Ser żółty (<i>JAJ, MLE,</i>), Polędwica sopocka , Ogórek konserwowy Posiłek nocny: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (<i>MLE,</i>),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2381.04 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 77.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; Sacharoza: 31.39 g; Laktoza: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.4 g; Sód: 3124.44 mg;		
wtorek 2026-03-31		
Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kielbaski drobiowe z filetem (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), keczup jednoporcjowy , Pomidor , Roszponka , II Śniadanie: Kanapka z serem białym (twarogowym) i rukolą (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>),	Zupa brokułowa z makaronem (<i>GLU, SEL,</i>), Filet z piersi kurczaka z ryżem i warzywami po chińsku (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Kompot z owoców mieszanych , Banan Podwieczerek: kefir 200g (<i>MLE,</i>),	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), serek twarogowy w plastrach (<i>MLE,</i>), Polędwica sopocka , Pomidor Posiłek nocny: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (<i>MLE,</i>),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2360.55 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 76.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; Sacharoza: 42.46 g; Laktoza: 16.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sód: 2083.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-03-31		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kiełbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoporcjowa (GOR,), Ogórek świeży , Roszponka ,	Zupa brokułowa z ziemniakami. (SEL,), Filet z piersi kurczaka z ryżem i warzywami po chińsku (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych , Banan	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Ser żółty (JAJ, MLE,), Polędwica sopočka , Ogórek konserwowy Posiłek nocny: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2235.19 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 74.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 297.96 g; Sacharoza: 45.78 g; Laktoza: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sód: 3074.29 mg;		
wtorek 2026-03-31		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kiełbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoporcjowa (GOR,), Jajko (JAJ,), Ogórek świeży , Roszponka ,	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, SEL,), Filet z piersi kurczaka z ryżem i warzywami po chińsku (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych , Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica sopočka , Ser żółty (JAJ, MLE,), Ogórek konserwowy Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2045.49 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 71.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 268.4 g; Sacharoza: 46.24 g; Laktoza: .06 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sód: 2775.79 mg;		
wtorek 2026-03-31		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Pasta z awokado i mozzarelli (MLE,), Ogórek świeży , Roszponka ,	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, SEL,), Pierogi leniwe z musem owocowym (GLU, JAJ, MLE,), Kompot z owoców mieszanych , Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Ser żółty (JAJ, MLE,), Jajko (JAJ,), Ogórek konserwowy Posiłek nocny: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2161.3 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 79.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; Sacharoza: 49.95 g; Laktoza: 18.5 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sód: 2094.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twarożek z rzodkiewką (MLE), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek świeży , Sałata zielona</p>	<p>Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Maka ron bezglutenowy z soczewicą i pomidorami (GLU, SEL, GOR), Kompot z owoców mieszanych , Mandarynki</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałatka brokułowa z jajkiem, filetem drobiowym i kukurydzą (GLU, JAJ, MLE, GOR), Połędwica sopocka , Papryka czerwona , Sałata zielona</p> <p>Posiłek nocny: Jogurt z owsianką owoc.180g (GLU, MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2181.55 kcal; Białko ogółem: 106.7 g; Tłuszcz: 69.3 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.94 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; Sacharoza: 24.14 g; Laktoza: 6.6 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sód: 1813.29 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta z ryby gotowanej z jajkiem (JAJ, RYB, MLE, SEL), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek świeży , Sałata zielona ,</p>	<p>Krupnik (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowo - wieprzowym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot z owoców mieszanych , Mandarynki</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Papryka czerwona , Sałata zielona , Sałatka ryżowa z kurczakiem i kukurydzą (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR),</p> <p>Posiłek nocny: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2259.85 kcal; Białko ogółem: 99.8 g; Tłuszcz: 74.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.63 g; Węglowodany ogółem: 346.69 g; Sacharoza: 22.12 g; Laktoza: 1.25 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; Sód: 2361.32 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIANSKA</p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym(0 porcje) (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Twarożek z rzodkiewką (MLE), Jajko (JAJ), awokado , Ogórek świeży , Sałata zielona ,</p>	<p>Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Maka ron bezglutenowy z soczewicą i pomidorami (GLU, SEL, GOR), Kompot z owoców mieszanych , Mandarynki ,</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (GLU, ORZ, SEZ), Serek typu wiejskiego (MLE), serek twarogowy w plastrach (MLE), paryka czerwona, sałata</p> <p>Posiłek nocny: Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE), Kanapka z serem mozzarella i rozszponką (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2138.51 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; Sacharoza: 22.48 g; Laktoza: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; Sód: 1030.93 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2435.47 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 79.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.7 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; Sacharoza: 31.06 g; Laktoza: 13.76 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Sód: 2097.99 mg;		
czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA		
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona , Sałata zielona ,	Barszcz ukraiński (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kurczak pieczony , Ziemiaki gotowane , Sałatka z pomidora z cebulą i jogurtem naturalnym (MLE,), Kompot z owoców mieszanych , Jabłko	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Ogórek świeży , Roszponka Posiłek nocny: Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2303.98 kcal; Białko ogółem: 99.4 g; Tłuszcz: 78.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; Sacharoza: 42.76 g; Laktoza: 12.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; Sód: 2268.68 mg;		
czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona , Sałata zielona ,	Barszcz ukraiński (bez śmietany) (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kurczak pieczony , Ziemiaki gotowane , Surówka z białej kapusty z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka brokułowa z makaronem, filetem drobiowym i pomidorami (GLU, JAJ, MLE, GOR,), Ogórek świeży , Roszponka Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2315.41 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 72.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; Sacharoza: 45.38 g; Laktoza: 1.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.69 g; Sód: 1509.53 mg;		
czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Awokado , Papryka czerwona , Sałata zielona ,	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Smażone placuszki z cukinii (bezglutenowe, beznleczne) (JAJ,), Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych , Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pierogi leniwe z mussem owocowym (GLU, JAJ, MLE,), Ogórek świeży , Roszponka Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2169.8 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 70.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 324.1 g; Sacharoza: 50.79 g; Laktoza: 12.21 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; Sód: 1468.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Rukola ,	Zupa kopełkowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ryba duszona (GLU, RYB, SEL,), Ziemniaki gotowane , Surówka z kiszzonej kapusty z cebulą , Kompot z owoców mieszanych , Gruszka ,	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta rybno-twarogowa z cebulą (JAJ, MLE, GOR,), Ogórek świeży , Posiłek nocny: Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,),
Wartości odżywcze: Energia kc: 1925.87 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 74.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 243.86 g; Sacharoza: 23.55 g; Laktoza: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sód: 2265.17 mg;		
piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Pasta z tuńczyka z jajkiem (JAJ, RYB, GOR,), Rukola ,	Zupa kopełkowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ryba duszona (GLU, RYB, SEL,), Brokuł gotowany z wody , Ziemniaki gotowane , Kompot z owoców mieszanych , Gruszka ,	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Naleśniki z mussem jabłkowym (z napojem roślinnym) (GLU, JAJ,), Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2366.85 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 78.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.1 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; Sacharoza: 28.59 g; Laktoza: .47 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; Sód: 1635.97 mg;		
piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Rukola ,	Zupa kopełkowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Naleśniki z serem i sosem owocowym (GLU, JAJ, MLE,), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka ,	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z pomidorem (MLE,), Jogurt wegański , Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2052.25 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 60.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; Sacharoza: 32.17 g; Laktoza: 11 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sód: 1987.67 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR), Papryka żółta , Sałata zielona ,	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL), Makaron bezglutenowy z białym serem i sosem truskawkowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Kompot z owoców mieszanych , Banan	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Omlet na parze (JAJ, MLE), Roszponka , Posiłek nocny: Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy (MLE),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2239.96 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 65.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.17 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; Sacharoza: 76.39 g; Laktoza: 15.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 1441.91 mg;		
sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR), Hummus , Papryka żółta , Sałata zielona ,	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL), Pulpet z ryby (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane , Kompot z owoców mieszanych , Surówka z kiszonych ogórków i pora (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ(0 porcje) (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem (JAJ, SEL, GOR), Roszponka , Posiłek nocny: Jogurt wegański ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2092.11 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 78.8 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.2 g; Węglowodany ogółem: 287.02 g; Sacharoza: 38.38 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; Sód: 1321.09 mg;		
sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR), Mozzarella w plastrach (MLE), Papryka żółta , Sałata zielona ,	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL), Makaron z białym serem i sosem truskawkowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR), Kompot z owoców mieszanych , Banan ,	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ(0 porcje) (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), SAŁATKA Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM 140G (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka , Posiłek nocny: Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy (MLE),
Wartości odżywcze: Energia kc: 2193.91 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 73.2 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; Sacharoza: 71.79 g; Laktoza: 14.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sód: 1341.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05		
Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Żurek z kielbasą (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Jajko (<i>JAJ,</i>), Polędwica sopocka , Papryka czerwona , Roszponka ,	Rosół z makaronem (<i>GLU, SEL,</i>), Schab duszony w jarzynach (<i>GLU, SEL,</i>), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , Kiwi	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Galaretką drobiową (z filetem drobiowym) (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Polędwica drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Ogórek świeży , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2559.85 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 102.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; Sacharoza: 23.42 g; Laktoza: .36 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sód: 1852.19 mg;		
niedziela 2026-04-05		
Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa ziemniaczana z kielbasą drobiową (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Jajko (<i>JAJ,</i>), Polędwica sopocka , Pomidor , Roszponka ,	Rosół z makaronem (<i>GLU, SEL,</i>), Schab duszony w jarzynach (<i>GLU, SEL,</i>), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , MUS OWOCOWY ,	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Galaretką drobiową (z filetem drobiowym) (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Polędwica drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Pomidor , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2608.75 kcal; Białko ogółem: 132.64 g; Tłuszcz: 107.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 324.2 g; Sacharoza: 23.14 g; Laktoza: .36 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sód: 1872.39 mg;		
niedziela 2026-04-05		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Żurek z kielbasą (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Jajko (<i>JAJ,</i>), Polędwica sopocka , Papryka czerwona , Roszponka , II Śniadanie: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>),	Rosół z makaronem (<i>GLU, SEL,</i>), Schab duszony w jarzynach (<i>GLU, SEL,</i>), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru) , kiwi , Podwieczorek: Jogurt naturalny (<i>MLE,</i>),	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Galaretką drobiową (z filetem drobiowym) (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Polędwica drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Ogórek świeży , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2627.6 kcal; Białko ogółem: 148.71 g; Tłuszcz: 113.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g; Sacharoza: 13.93 g; Laktoza: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 44.14 g; Sód: 2295.94 mg;		
niedziela 2026-04-05		
Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Żurek z kielbasą (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Jajko (<i>JAJ,</i>), Polędwica sopocka , Pomidor , Roszponka , II Śniadanie: Jogurt nat. 100g (<i>MLE,</i>),	Rosół z makaronem (<i>GLU, SEL,</i>), Schab duszony w jarzynach (<i>GLU, SEL,</i>), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , MUS OWOCOWY Podwieczorek: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>),	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Galaretką drobiową (z filetem drobiowym) (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Polędwica drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Pomidor , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2699.65 kcal; Białko ogółem: 143.11 g; Tłuszcz: 118.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; Sacharoza: 23.24 g; Laktoza: .36 g; Błonnik pokarmowy: 40.6 g; Sód: 2002.89 mg;		
niedziela 2026-04-05		
Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym (SEL,), Kiełbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Jajko (JAJ,), Polędwica sopocka , Papryka czerwona , Roszponka ,	Rosół z makaronem bezglutenowym (SEL,), Schab duszony w jarzynach (GLU, SEL,), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , kiwi	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Galaretki drobiowa (z filetem drobiowym) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2331.95 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 78.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; Sacharoza: 23.8 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 35.04 g; Sód: 2601.59 mg;		
niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Żurek z kiełbasą (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Jajko (JAJ,), Polędwica sopocka , Papryka czerwona , Roszponka ,	Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Schab duszony w jarzynach (GLU, SEL,), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , kiwi	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Galaretki drobiowa (z filetem drobiowym) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2559.85 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 102.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; Sacharoza: 23.42 g; Laktoza: .36 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sód: 1852.19 mg;		
niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Wegetariański żurek z jajkiem (GLU, JAJ, SEL,), Jajko (JAJ,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Papryka czerwona , Roszponka ,	Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kiełbaski sojowe ala schabowe , Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , kiwi	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka jarzynowa (z kukurydzą) (JAJ, MLE, GOR,), Posiłek nocny: Sok wielowarzywny ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2568.25 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 86.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; Sacharoza: 23.79 g; Laktoza: 1 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Sód: 1222.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka żółta(0 porcje) , Sałata zielona ,	Zupa ogórkowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlec mielony drobiowy, duszony (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane , Surowka z białej kapusty z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , Jabłko	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Romops (RYB,), Polędwica sopocka , Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Papryka czerwona , Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2213.41 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 99.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 270.65 g; Sacharoza: 40.45 g; Laktoza: .36 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Sód: 5354.39 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka żółta(0 porcje) , Sałata zielona ,	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlec mielony drobiowy, panierowany (z pieca konwekcyjno - parowego) (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane , Surowka z białej kapusty z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Romops (RYB,), Polędwica sopocka , Papryka czerwona , Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2018.45 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 81.1 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 273.47 g; Sacharoza: 42.12 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; Sód: 5053.09 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Omelet na parze (JAJ, MLE,), Ser biały twarogowy z jogurtem naturalnym (MLE,), Papryka żółta(0 porcje) , Sałata zielona ,	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlec z soczewicy z kaszą jaglaną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane , Surowka z białej kapusty z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Romops (RYB,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Papryka czerwona , Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G ,
Wartości odżywcze: Energia kc: 2194.56 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 82.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; Sacharoza: 43.04 g; Laktoza: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sód: 4674.79 mg;		