



## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-04-17   |   | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA   |
|---|---|--|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Rukola  | Krem z cukinii z pomidorami i ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Ryba duszona ( <b>GLU, RYB, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszzonej kapusty z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Banan   | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży,<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE,</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2040.45 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 74.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 257.78 g; Sacharoza: 46.71 g; Laktoza: .47 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sód: 2269.7 mg;   |   |  |
| piątek 2026-04-17   |   | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA   |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (bez dodatku mleka) ( <b>JAJ, SEL,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Rukola | Krem z cukinii z pomidorami i ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Ryba duszona ( <b>GLU, RYB, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Banan | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok wielowarzywny  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2057.81 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 62.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 2.77 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; Sacharoza: 48.54 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; Sód: 1421.36 mg;  |   |  |
| piątek 2026-04-17   |   | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA  |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Papryka czerwona, Rukola  | Krem z cukinii z pomidorami i ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kotlec z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Brokuł gotowany z wody, Ziemniaki gotowane, Kompot z owoców mieszanych, Banan          | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży, Roszponka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE,</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2109.06 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 70.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; Sacharoza: 46.32 g; Laktoza: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Sód: 1098.27 mg;  |   |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

|   |   |   |
|---|---|---|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Serek śniadaniowy fromage natu ralny 80g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży, Sałata zielona                     | Zupa ja rzynowa z ziemniakami (beż śmietany) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Gulasz drobiowy duszony ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), Kasza gryczana prażona ,Surówka z buraka i jabłka z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , Gruszka       | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser)(2 porcje ) ( <b>MLE,</b> ), Papryka żółta<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr borówka-banan wysokobiałkowy 140g ( <b>MLE,</b> )   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2030.5 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 77.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 271.4 g; Sacharoza: 25.05 g; Laktoza: 10.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sód: 2025.93 mg;   |   |   |
| <b>sobota 2026-04-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>   |   |   |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka z jajkiem ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ), Ogórek świeży, Sałata zielona  | Zupa ja rzynowa z ziemniakami (beż śmietany) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Gulasz drobiowy duszony ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Surówka z buraka i jabłka z chrzanem , Gruszka | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka żółta,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanaпка z wędliną i zieloną sałatą ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2064 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 78.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; Sacharoza: 27.22 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sód: 2629.93 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2026-04-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>  |   |   |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Serek śniadaniowy fromage natu ralny 80g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży, Sałata zielona | Zupa ja rzynowa z ziemniakami (beż śmietany) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Ryż z warzywami i ciociorką ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka   | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Hummus , Mozza rella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka żółta<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr borówka-banan wysokobiałkowy 140g ( <b>MLE,</b> )   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2212.16 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 82.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Sacharoza: 29.85 g; Laktoza: 10.95 g; Błonnik pokarmowy: 42.5 g; Sód: 1100.92 mg;  |   |   |



**Jadłospisy dla oddziałów**

|  |  |  |
|--|--|--|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży                                      | Rosół z makaronem bezglutenowym ( <b>SEL,</b> ), Filet drobiowy duszony ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, seler a i jabłka ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko                          | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa , Papryka czerwona , Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ),      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2154.2 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 78.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; Sacharoza: 42.51 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.4 g; Sód: 2595.7 mg;                                     |  |  |
| <b>niedziela 2026-04-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>   |  |  |
| MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z białej fasoli i jabłka ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży | Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, kukurydzy i jabłka z chrzanem ( <b>JAJ, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych , Jabłko          | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Papryka czerwona<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z wędliną i zieloną sałatą ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2187.65 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 78.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5 g; Węglowodany ogółem: 320.6 g; Sacharoza: 44.35 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 2162.99 mg;  |  |  |
| <b>niedziela 2026-04-19</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>  |  |  |
| MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z białej fasoli i jabłka ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży                 | Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pieczony burger z buraka i kaszy jaglanej ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, seler a i jabłka ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> )                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2054.48 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 71.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; Sacharoza: 45.71 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sód: 1430.98 mg;                                   |  |  |



**Jadłospisy dla oddziałów**

|   |  |   |
|---|--|---|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta rybno-twarogowa z cebulą ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony   | Zupa pomidorowa z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Bitki drobiowe duszone w sosie pieczeniowym ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i cebulą ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych , Manda ryunki                 | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1995.35 kcal; Białko ogółem: 107.4 g; Tłuszcz: 75.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 244.5 g; Sacharoza: 21.92 g; Laktoza: 3.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.03 g; Sód: 2509.14 mg;   |  |   |
| <b>poniedziałek 2026-04-20</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>   |  |   |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ( <b>GLU, ORZ, SEZ,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek kiszony                            | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Bitki drobiowe duszone w sosie pieczeniowym ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i cebulą ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2206.27 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 76.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.08 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; Sacharoza: 31.14 g; Laktoza: .72 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; Sód: 2176.92 mg;   |  |   |
| <b>poniedziałek 2026-04-20</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>  |  |   |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ( <b>GLU, ORZ, SEZ,</b> ), Mozzarella miękka (kulki)(2 porcje ) ( <b>MLE,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Gołąbki jarskie z kaszą jęczmienną i pieczarkami ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej ze śmietaną ( <b>MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Manda ryunki                | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży<br><b>Posiłek nocny:</b><br>JOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1969.74 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 65.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; Sacharoza: 28.37 g; Laktoza: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; Sód: 1785.57 mg;  |  |   |



## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-04-21  |  | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA   |
|--|--|--|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kiełbaski drobiowe z filetem ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), muszta rda jednoporcjowa ( <i>GOR,</i> ), Ogórek świeży, Roszponka                                | Zupa brokułowa z ziemniakami ( <i>SEL,</i> ), Ryż z warzywami i cieciorą ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka                         | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Ser żółty ( <i>JAJ, MLE,</i> ), Polędwica sopocka , Ogórek konserwowy<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2210.79 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 75.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; Sacharoza: 32.64 g; Laktoza: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sód: 3010.29 mg;  |  |  |
| wtorek 2026-04-21  |  | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA   |
| Płatki żytnie pełnoziarniste z napojem roślinnym ( <i>GLU,</i> ), MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kiełbaski drobiowe z filetem ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), musztarda jednoporcjowa ( <i>GOR,</i> ), Jajko ( <i>JAJ,</i> ), Ogórek świeży, Roszponka | Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ryż z warzywami i cieciorą ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Polędwica sopocka, Ser żółty ( <i>JAJ, MLE,</i> ), Ogórek konserwowy<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanapka z wędliną i zieloną sałatą ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2217.99 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 75.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; Sacharoza: 33.1 g; Laktoza: .06 g; Błonnik pokarmowy: 40.37 g; Sód: 2711.99 mg;   |  |  |
| wtorek 2026-04-21  |  | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta z awokado i mozzarelli ( <i>MLE,</i> ), Ogórek świeży, Roszponka  | Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ryż z warzywami i cieciorą ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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> ), Jajko ( <i>JAJ,</i> ), Ogórek konserwowy<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2279.1 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 79.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 315.5 g; Sacharoza: 52.17 g; Laktoza: 11.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; Sód: 2035.44 mg;  |  |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Twarożek z rzodkiewką ( <b>MLE,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży, Sałata zielona   | Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Filet drobiowy duszony ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Cukinia duszona, Kompot z owoców mieszanych, Banan             | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka brokułowa z jajkiem, filetem drobiowym i kukurydzą ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2075.25 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 65.49 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 5.47 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; Sacharoza: 43.63 g; Laktoza: 6.6 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 2307.99 mg;   |  |   |
| <b>środa 2026-04-22</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>   |  |   |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z ryby gotowanej z jajkiem ( <b>JAJ, RYB, MLE, SEL,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży, Sałata zielona | Krupnik ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowo - wieprzowym ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Banan | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona, Sałatka ryżowa z kurczakiem i kukurydzą ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> )<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kanaпка z wędliną i zieloną sałatą ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2335.35 kcal; Białko ogółem: 99.8 g; Tłuszcz: 74.58 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; Sacharoza: 43.02 g; Laktoza: 1.25 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; Sód: 2356.32 mg;  |  |   |
| <b>środa 2026-04-22</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIANŃSKA</b></span>   |  |   |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Twarożek z rzodkiewką ( <b>MLE,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), awokado, Ogórek świeży, Sałata zielona   | Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Mąka rolna bezglutenowa z soczewicą i pomidorami ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Banan                   | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ( <b>GLU, ORZ, SEZ,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona ( <b>MLE,</b> )<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2291.47 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 79.7 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 18.7 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; Sacharoza: 43.89 g; Laktoza: 7.4 g; Błonnik pokarmowy: 39.1 g; Sód: 1058.97 mg;   |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2026-04-23</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA</b>   |   |  |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Musli (bez dodatku cukru) z mlekiem ( <i>MLE,</i> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Papryka czerwona, Sałata zielona  | Barszcz ukraiński ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kurczak pieczony , Ziemniaki gotowane , Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kompot z owoców mieszanych , Jabłko  | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kiełbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Ogórek świeży, Roszponka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2108.7 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 75.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; Sacharoza: 42.64 g; Laktoza: 15.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 2001.42 mg;  |   |  |
| <b>czwartek 2026-04-23</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |  |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA 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> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor, Sałata zielona   | Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kurczak gotowany ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane , Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko pieczone  | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kiełbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, Roszponka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 70.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; Sacharoza: 23.86 g; Laktoza: 14.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sód: 2026.9 mg;  |   |  |
| <b>czwartek 2026-04-23</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |   |  |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Musli (bez dodatku cukru) z mlekiem ( <i>MLE,</i> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Papryka czerwona, Sałata zielona<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z serkiem śmietankowym i roszponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> ) | Barszcz ukraiński ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kurczak pieczony, Ziemniaki gotowane , Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru) Jabłko<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <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> ), Kiełbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Ogórek świeży, Roszponka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2322.22 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 82.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; Sacharoza: 27.74 g; Laktoza: 15.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.97 g; Sód: 2372.87 mg;   |   |  |
| <b>czwartek 2026-04-23</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>   |   |  |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA 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> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor, Sałata zielona<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z wędliną i zieloną sałatą ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )                             | Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kurczak gotowany ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane, Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko pieczone<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny            | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kiełbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, Roszponka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <i>MLE,</i> )   |

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2269.56 kcal; Białko ogółem: 119.9 g; Tłuszcz: 73.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 331.02 g; Sacharoza: 23.96 g; Laktoza: 14.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sód: 2062.4 mg;  |  |  |
| <b>czwartek 2026-04-23</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA</b></span>   |  |  |
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona | Barszcz ukraiński ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kurczak pieczony, Ziemniaki gotowane, Sałatka z pomidora z cebulą i jogurtem naturalnym ( <b>MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko   | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży, Roszponka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <b>MLE,</b> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2180.37 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 74.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 306.3 g; Sacharoza: 40.53 g; Laktoza: 14.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 2213.09 mg;  |  |  |
| <b>czwartek 2026-04-23</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>   |  |  |
| MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka z jajkiem ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona   | Barszcz ukraiński (bez śmietany) ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kurczak pieczony, Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Jabłko  | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka brokułowa z makaronem, filetem drobiowym i pomidorami ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR,</b> ), Ogórek świeży, Roszponka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok wielowarzywny                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2389.2 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 87.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; Sacharoza: 44.58 g; Laktoza: 1.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 1759.94 mg;  |  |  |
| <b>czwartek 2026-04-23</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>  |  |  |
| MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), awokado, Papryka czerwona, Sałata zielona   | Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Smażone placuszki z cukinii (bezglutenowe, bezmleczne) ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pierogi leniwe z mussem owocowym ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Ogórek świeży, Roszponka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> )                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2026.69 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 64.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; Sacharoza: 48.61 g; Laktoza: 13.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sód: 1413.57 mg;  |  |  |



**Jadłospisy dla oddziałów**

|  |  |  |
|--|--|--|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Polędwica sopocka, Rukola, Pomidor                             | Zupa kopełkowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ryba duszona ( <b>GLU, RYB, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Gruszka | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g ( <b>MLE,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1966.6 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 76.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 242.6 g; Sacharoza: 22.9 g; Laktoza: .47 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sód: 1681.39 mg;        |  |  |
| <b>piątek 2026-04-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>  |  |  |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Polędwica sopocka, Pomidor, Rukola | Zupa kopełkowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ryba duszona ( <b>GLU, RYB, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Cukinia duszona, Kompot z owoców mieszanych, Gruszka                     | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYN ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Naleśniki z musem jabłkowym (z napojem roślinnym) ( <b>GLU, JAJ,</b> )<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2222.65 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 68.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.04 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; Sacharoza: 26.86 g; Laktoza: .47 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sód: 971.97 mg;        |  |  |
| <b>piątek 2026-04-24</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>   |  |  |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Rukola, Pomidor                    | Zupa kopełkowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Naleśniki z serem i sosem owocowym ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka                                    | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Papryka czerwona<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2044.15 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 66.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; Sacharoza: 31.55 g; Laktoza: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g; Sód: 958.87 mg;     |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2026-04-25</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Papryka żółta, Sałata zielona   | Krem z zielonego groszku z ciecierzycą ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</i> ), Pulpet drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ryż ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Sos pomidorowy ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), 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> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Serek typu wiejskiego ( <i>MLE,</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> )   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2374.55 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 87.4 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; Sacharoza: 28.94 g; Laktoza: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Sód: 2946.07 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2026-04-25</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, KAKAO Z MLEKIEM ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, Sałata zielona  | Zupa ziemniaczana ( <i>SEL,</i> ), Pulpet drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ryż ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Sos pomidorowy ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Brokuł gotowany z wody, Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g  | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Serek typu wiejskiego ( <i>MLE,</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> )                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1959.51 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 59.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; Sacharoza: 21.25 g; Laktoza: 12.7 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sód: 2427.52 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2026-04-25</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |   |   |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (bez dodatku cukru) ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Papryka żółta, Sałata zielona<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanaпка z serkiem fromage i rucolą ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> ) | Krem z zielonego groszku z ciecierzycą ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</i> ), Pulpet drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ryż ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Sos pomidorowy ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru)<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Serek typu wiejskiego ( <i>MLE,</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2519.51 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 92.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; Sacharoza: 13.34 g; Laktoza: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 45.9 g; Sód: 3313.37 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2026-04-25</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>  |   |   |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, KAKAO Z MLEKIEM ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, Sałata zielona<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanaпка z serkiem fromage i rucolą ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )                                      | Krem z zielonego groszku z ciecierzycą ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</i> ), Pulpet drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ryż ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Sos pomidorowy ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Brokuł gotowany z wody, Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny  | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Serek typu wiejskiego ( <i>MLE,</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> )                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2392.97 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 78.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 350 g; Sacharoza: 27.84 g; Laktoza: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 45.97 g; Sód: 2566.52 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2026-04-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA</b>   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |   |  |
|---|---|--|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE</b> ), Papryka żółta, Sałata zielona              | Krem z zielonego groszku z ciecierzycą ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Pulpet drobiowy ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ryż ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kompot z owoców mieszanych           | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Serek typu wiejskiego ( <b>MLE</b> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2238.96 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 83.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 297.32 g; Sacharoza: 27.48 g; Laktoza: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Sód: 3310.57 mg;                |   |  |
| <b>sobota 2026-04-25</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>   |   |  |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajko ( <b>JAJ</b> ), Papryka żółta, Sałata zielona    | Krem z zielonego groszku z ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Pulpet drobiowy ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ryż ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kompot z owoców mieszanych | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Jogurt wegański, Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2209.55 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 76.1 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Sacharoza: 28.24 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; Sód: 2558.37 mg;                   |   |  |
| <b>sobota 2026-04-25</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>  |   |  |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pasta z jajek ze szczypio rkiem ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE</b> ), Papryka żółta, Sałata zielona | Zupa ziemniaczana ( <b>SEL</b> ), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ryż ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Kompot z owoców mieszanych                                 | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE</b> ), Pomidor, dżem jednoporcjowy<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2143.81 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 76.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Sacharoza: 22.15 g; Laktoza: 12.7 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sód: 2115.07 mg;                  |   |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka, Ser biały twarogowy ze świeżym ogórkiem ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona   | Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , Mandarynka   | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt pitny b/c mango-banan 250g ( <b>MLE,</b> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2020.3 kcal; Białko ogółem: 101.9 g; Tłuszcz: 69.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 272.96 g; Sacharoza: 20.39 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Sód: 1699.64 mg;  |  |   |
| <b>niedziela 2026-04-26</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>   |  |   |
| MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka z jajkiem ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ), Papryka czerwona  | Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kotlec schabowy panierowany, z pieca konwekcyjno - parowego ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , Mandarynka                           | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Jogurt wegański , Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2213.35 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 77.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; Sacharoza: 19.84 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Sód: 2275.39 mg;  |  |   |
| <b>niedziela 2026-04-26</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>  |  |   |
| MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona, Ser biały twarogowy ze świeżym ogórkiem ( <b>MLE,</b> ), Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> ) | Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kotlec z jaj (z pieca konwekcyjno - parowego) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , Mandarynka | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), awokado , Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2039.11 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 69.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; Sacharoza: 19.91 g; Laktoza: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sód: 1500.24 mg;  |  |   |