



## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-04-27		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka żółta, Salata zielona	Zupa ogórkowa z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kotlec mielony drobiowy, duszony ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z białej kapusty z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , Jabłko	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka śledziowa z kuku rydzą i ogórkiem kiszonym ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2149.71 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Sacharoza: 43.59 g; Laktoza: 11.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 4036.17 mg;		
poniedziałek 2026-04-27		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> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka żółta, Salata zielona	Zupa ogórkowa z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kotlec mielony drobiowy, panierowany (z pieca konwekcyjno - parowego) ( <b>GLU, JAJ,</b> ), 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> ), Rolmops ( <b>RYB,</b> ), Polędwica sopocka , Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2058.3 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 80.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; Sacharoza: 41.52 g; Laktoza: .36 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sód: 5045.37 mg;		
poniedziałek 2026-04-27		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> ), Omelet na parze ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Ser biały twarogowy z jogurtem naturalnym ( <b>MLE,</b> ), Papryka żółta , Salata zielona	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kotlec z soczewicy z kaszą jaglaną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), 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 śledziowa z kukurydzą i ogórkiem kiszonym ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2320.16 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 78.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; Sacharoza: 46.26 g; Laktoza: 16.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; Sód: 3361.27 mg;		



### Jadłospisy dla oddziałów

<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>), Kielbaski drobiowe z filetem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), musztarda jedno porcjowa ( <b>GOR,</b>), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b>), Pomidor, Roszponka</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Filet drobiowy duszony ( <b>GLU, SEL,</b>), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki</p>	<p>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, Jaja ( <b>JAJ,</b>) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b>)</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2180.6 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 76.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 279.2 g; Sacharoza: 20.58 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Sód: 2712.09 mg;</p>		
<p style="text-align: center;"><b>wtorek 2026-04-28</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span></p>		
<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>), Płatki żytnie pełnoziarniste z napojem roślinnym ( <b>GLU,</b>), Kielbaski drobiowe z filetem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), musztarda jedno porcjowa ( <b>GOR,</b>), Pomidor, Roszponka</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <b>GLU, MLE, SEL,</b>), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego ( <b>GLU, JAJ,</b>), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki</p>	<p>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>), Jogurt wegański, Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2043.89 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 59.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; Sacharoza: 20.94 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 2328.79 mg;</p>		
<p style="text-align: center;"><b>wtorek 2026-04-28</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span></p>		
<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>), Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Parówki sojowe, musztarda jedno porcjowa ( <b>GOR,</b>), Pomidor, Roszponka</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <b>GLU, MLE, SEL,</b>), Kotlety sojowe ala schabowe, Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b>), Jogurt wegański, paszтет sojowy, Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2257.59 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 76.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; Sacharoza: 21.38 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.1 g; Sód: 1086.79 mg;</p>		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2148.2 kcal; Białko ogółem: 114.3 g; Tłuszcz: 78.1 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 267.33 g; Sacharoza: 22.83 g; Laktoza: 17.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.5 g; Sód: 1864.67 mg;		
<b>środa 2026-04-29</b>		<b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b>
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Hummus, Krakowska drobiowa, Papryka czerwona, Sałata zielona	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Makaron z duszonym mięsem drobiowym i warzywami ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MASŁO EXTRA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Polędwica sopocka, Jogurt wegański <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2132.7 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 72.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Sacharoza: 23.66 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 1060.07 mg;		
<b>środa 2026-04-29</b>		<b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b>
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> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Knedle z owocami, Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MASŁO EXTRA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ( <b>MLE, SEL,</b> ), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g ( <b>MLE,</b> ) <b>Posiłek nocny:</b> Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1889.96 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 55.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.8 g; Węglowodany ogółem: 284.13 g; Sacharoza: 22.31 g; Laktoza: 8.4 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1385.67 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA</b>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Musli (bez dodatku cukru) z mlekiem ( <b>MLE,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Pomidor	Krupnik ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych, kiwi	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1875.61 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 56.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.7 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; Sacharoza: 20.25 g; Laktoza: 13.3 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 2014.39 mg;		
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pasta z ryby gotowanej i sera białego ( <b>JAJ, RYB, MLE,</b> ), Pomidor	Krupnik ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane, Buraczki gotowane z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , MUS OWOCOWY 120g	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2088.05 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 64.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.2 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; Sacharoza: 20.2 g; Laktoza: 12.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Sód: 1699.79 mg;		
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Musli (bez dodatku cukru) z mlekiem ( <b>MLE,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Pomidor <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z wędliną i zieloną sałatą ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )	Krupnik ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane, Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru), kiwi <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2132.36 kcal; Białko ogółem: 107.4 g; Tłuszcz: 65.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.1 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; Sacharoza: 5.36 g; Laktoza: 13.3 g; Błonnik pokarmowy: 36.4 g; Sód: 2386.14 mg;		
<b>czwartek 2026-04-30</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z kaszą manną ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pasta z ryby gotowanej i sera białego ( <b>JAJ, RYB, MLE,</b> ), Pomidor <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem mozzarella i roszponką ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )	Krupnik ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE,</b> )	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <b>MLE,</b> )





**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2252.45 kcal; Białko ogółem: 106.5 g; Tłuszcz: 85.74 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 10.4 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; Sacharoza: 46.21 g; Laktoza: 13.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; Sód: 2415.98 mg;		
<b>piątek 2026-05-01</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 (bez dodatku mleka) ( <b>JAJ, SEL,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ryba po grecku z duszonymi warzywami ( <b>GLU, RYB, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z kiszonej kapusty z cebulą , 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> ), Jogurt wegański , Polędwica sopočka , Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2183.15 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 78.16 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 312.7 g; Sacharoza: 46.79 g; Laktoza: .72 g; Błonnik pokarmowy: 38.68 g; Sód: 1606.78 mg;		
<b>piątek 2026-05-01</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
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> ), Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ryba po grecku z duszonymi warzywami ( <b>GLU, RYB, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z kiszonej kapusty z cebulą , 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 typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2178.25 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 82.7 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 298 g; Sacharoza: 47.21 g; Laktoza: 13.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.08 g; Sód: 1742.58 mg;		



### Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta drobiowa z fileta ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona , Ogórek kiszony	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <b>SEL,</b> ), Ryż z warzywami i cieciorką ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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> ), Polędwica sopocka , Ser biały twarogowy ze śmietaną ( <b>MLE,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2257.61 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 75.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; Sacharoza: 50.47 g; Laktoza: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sód: 1866.47 mg;		
<b>sobota 2026-05-02</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 drobiowa z fileta ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sałata zielona , Ogórek kiszony	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <b>SEL,</b> ), Ryż z warzywami i cieciorką ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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> ), Polędwica sopocka, Hummus , Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt wegański
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2184.35 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 76.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; Sacharoza: 48.23 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; Sód: 1851.42 mg;		
<b>sobota 2026-05-02</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</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 awokado i mozzarelli ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona , Ogórek kiszony	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <b>SEL,</b> ), Ryż z warzywami i cieciorką ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), Ser biały twarogowy ze śmietaną ( <b>MLE,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2147.45 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 72.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; Sacharoza: 50.66 g; Laktoza: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sód: 1647.12 mg;		



### Jadłospisy dla oddziałów

<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b>), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), Pomidor, Rukola, dżem jednoporcjowy</p>	<p>Rosół z makaronem bezglutenowym ( <b>SEL,</b>), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym ( <b>GLU, MLE,</b>), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b>), Kompot z owoców mieszanych, Banan</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), Papryka czerwona, serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b>) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b>)</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2096.85 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 64.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; Sacharoza: 41.91 g; Laktoza: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 2474.65 mg;</p>		
<p style="text-align: center;"><b>niedziela 2026-05-03</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span></p>		
<p>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>), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), Pomidor, Rukola, dżem jednoporcjowy</p>	<p>Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b>), Bitki drobiowe duszone w sosie własnym ( <b>GLU, MLE,</b>), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b>), Kompot z owoców mieszanych, Banan</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (bez jogurtu) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt wegański</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2186.9 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 55.9 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; Sacharoza: 44.64 g; Laktoza: 1.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sód: 1459.36 mg;</p>		
<p style="text-align: center;"><b>niedziela 2026-05-03</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span></p>		
<p>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>), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b>), Pomidor, Rukola, dżem jednoporcjowy</p>	<p>Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b>), Kulek z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b>), Kompot z owoców mieszanych, Banan</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b>), SAŁATKA Z WĘDZONYM PSTRAGIEM 140G ( <b>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b>), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b>)</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2240.51 kcal; Białko ogółem: 81 g; Tłuszcz: 78.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.3 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; Sacharoza: 43.09 g; Laktoza: 3.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 2106.8 mg;</p>		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Makaron bezglutenowy ze szpinakiem ( <b>MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek do smarowania ze szczypiorkiem ( <b>MLE,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2095.89 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 70.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; Sacharoza: 21.3 g; Laktoza: 11.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 2491.06 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-04</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 warzywna z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Makaron z duszonym filetem drobiowym i szpinakiem (bez nabiału) ( <b>GLU,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Hummus, Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2034.28 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 59.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.53 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; Sacharoza: 20.66 g; Laktoza: .18 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g; Sód: 2072.16 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-04</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Makaron z białym serem i sosem truskawkowym ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek do smarowania ze szczypiorkiem ( <b>MLE,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2185.42 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 61.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; Sacharoza: 55.8 g; Laktoza: 14.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; Sód: 1459.61 mg;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kielbaski drobiowe z filetem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), musztarda jednoporcjowa ( <b>GOR,</b> ), Pomidor, Roszponka	Zupa kalafiorowa z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Roladki drobiowe duszone ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2161.18 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 78.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; Sacharoza: 23.83 g; Laktoza: 13.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sód: 2274.97 mg;		
<b>wtorek 2026-05-05</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> ), Kielbaski drobiowe z filetem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), musztarda jednoporcjowa ( <b>GOR,</b> ), Pomidor, Roszponka	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Roladki drobiowe panierowane z pieca konwekcyjno - parowego ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Sałatka z buraka ( <b>GLU, 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> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z hummusem i roszponką ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2045.85 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 80.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Sacharoza: 23.46 g; Laktoza: 1.2 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 2710.85 mg;		
<b>wtorek 2026-05-05</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> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Parówki sojowe, musztarda jednoporcjowa ( <b>GOR,</b> ), Pomidor, Roszponka, Hummus	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Gołąbki jarskie z kaszą jęczmieńną i pieczarkami ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</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> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2029.88 kcal; Białko ogółem: 89.8 g; Tłuszcz: 74.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; Sacharoza: 25.74 g; Laktoza: 13.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sód: 1062.62 mg;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Twarożek z rzodkiewką ( <b>MLE,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona	Zupa koperkowa z ziemniakami ( <b>MLE, SEL,</b> ), Ryż z jabłkami i sosem owocowym ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Banan	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Polędwica sopocka , ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2103.29 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 55.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; Sacharoza: 55.18 g; Laktoza: 20.6 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sód: 2211.37 mg;		
<b>środa 2026-05-06</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 białej fasoli i jabłka ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kiełbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <b>SEL,</b> ), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z buraczków z cebulą , 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> ), Polędwica sopocka, Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt wegański
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2295.5 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 73.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.57 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; Sacharoza: 44.76 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sód: 1291.93 mg;		
<b>środa 2026-05-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Twarożek z rzodkiewką ( <b>MLE,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <b>SEL,</b> ), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Surówka z buraczków z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Ziemniaki gotowane, Banan	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> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2335.9 kcal; Białko ogółem: 108.3 g; Tłuszcz: 76.7 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; Sacharoza: 43.31 g; Laktoza: 16.8 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 1538.53 mg;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pasta ryбно-twarogowa z cebulą ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Manda rynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka ryżowa z kurczakiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2365.99 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 79.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; Sacharoza: 25.52 g; Laktoza: 14.8 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 2245.44 mg;		
<b>czwartek 2026-05-07</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> ), Musli (bez dodatku cukru) z napojem roślinnym, Pasta z białej fasoli i jabłka ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Manda rynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (bez jogurtu) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ) <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2089.79 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 64.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.37 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; Sacharoza: 25.42 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 40.24 g; Sód: 1057.66 mg;		
<b>czwartek 2026-05-07</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 ryбно-twarogowa z cebulą ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kotleć z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2187.13 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 70.7 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; Sacharoza: 23.51 g; Laktoza: 3.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sód: 1407.26 mg;		