

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2026-04-07</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> ), 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> ), Pomidor , Roszponka             | Zupa jarzynowa z makaronem ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego ( <i>GLU, JAJ,</i> ), Ziemniaki gotowane , Kapusta włoska duszona . ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z owoców mieszanych , Mandarynki  | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Mozzarella w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Ogórek świeży, Sok wielowarzywny   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2109.54 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 66.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; Sacharoza: 20.78 g; Laktoza: 11.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sód: 2412.84 mg;   |  |   |
| <b>wtorek 2026-04-07</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 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 jarzynowa z makaronem ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Filet drobiowy duszony ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane , 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> ), Mozzarella w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor , Sok wielowarzywny   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2019.85 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 60.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; Sacharoza: 21.25 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.9 g; Sód: 2368.59 mg;  |  |   |
| <b>wtorek 2026-04-07</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 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<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 200g ( <i>MLE,</i> ), | Zupa jarzynowa z makaronem ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Filet drobiowy duszony ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane , Brokuł gotowany z wody , Kompot z owoców mieszanych , MUS OWOCOWY 120g<br><b>Podwieczerek:</b><br>Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <i>MLE,</i> ) | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Mozzarella w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor , Sok wielowarzywny   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2208.85 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 68.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; Sacharoza: 21.25 g; Laktoza: 15.85 g; Błonnik pokarmowy: 36.9 g; Sód: 2406.59 mg;  |  |   |
| <b>wtorek 2026-04-07</b>   |  |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA</b>  |  |   |
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbaski drobiowe z filetem ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), musztarda jednoporcjowa ( <i>GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor , Roszponka   | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Filet drobiowy duszony ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane , Kapusta włoska duszona ( <i>GLU, MLE,</i> ), Kompot z owoców mieszanych , Mandarynki                                   | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Mozzarella w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Ogórek świeży, Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <i>MLE,</i> ), Jajko ( <i>JAJ,</i> ) Jogurt skyr wysokobiałkowy |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1996.05 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 72.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 253.04 g; Sacharoza: 20.79 g; Laktoza: .18 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Sód: 2610.44 mg;   |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-04-07  |  | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA  |
|--|--|---|
| 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> ), Kiełbaski drobiowe z filetem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), musztarda jednoporcjowa ( <b>GOR,</b> ), Pomidor , Roszponka | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane , Kapusta włoska duszona ( <b>GLU, MLE,</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> ), Jogurt wegański , Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży, Sok wielowarzywny |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2019.54 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 55.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.79 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; Sacharoza: 21.65 g; Laktoza: .18 g; Błonnik pokarmowy: 37.7 g; Sód: 2340.54 mg;  |  |   |
| wtorek 2026-04-07  |  | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA   |
| 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   | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Kofeiny sojowe ala schabowe , Ziemniaki gotowane , Kapusta włoska duszona ( <b>GLU, MLE,</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> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Jogurt wegański , Pasztet sojowy, Ogórek świeży, Sok wielowarzywny           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2305.24 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 77.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; Sacharoza: 22.09 g; Laktoza: 11.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 1098.54 mg;  |  |   |



## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2026-04-08   |  | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA   |
|--|--|---|
| 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> ), Kneble 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> )<br><b>Posiłek nocny:</b><br>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. nasyczone 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<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2026-04-09</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> ), Pomidor  | Krupnik ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Pieczeń rzymska drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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> ), Kiełbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Ogórek kiszony<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <i>MLE,</i> )                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2075.61 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 56.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.7 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; Sacharoza: 20.25 g; Laktoza: 13.3 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 2014.39 mg;   |  |  |
| <b>czwartek 2026-04-09</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 ryby gotowanej i sera białego ( <i>JAJ, RYB, MLE,</i> ), Pomidor   | Krupnik ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Pieczeń rzymska drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane z jabłkiem , 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> ), Kiełbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <i>MLE,</i> )   |
| <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 2026-04-09</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 ryby gotowanej i sera białego ( <i>JAJ, RYB, MLE,</i> ), Pomidor<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z serem mozzarella i roszponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> ) | Krupnik ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Pieczeń rzymska drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ziemniaki gotowane , Buraczki gotowane z jabłkiem , Kompot z owoców mieszanych , MUS OWOCOWY 120g<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> ) | 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<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <i>MLE,</i> )   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2320.05 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 76.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g; Sacharoza: 20.29 g; Laktoza: 12.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Sód: 1829.99 mg;  |  |  |
| <b>czwartek 2026-04-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA</b>  |  |  |
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Serek typu wiejskiego ( <i>MLE,</i> ), Pomidor   | Rosół jarski ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Pieczeń rzymska drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ziemniaki gotowane, Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , kiwi   | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kiełbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g ( <i>MLE,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Ogórek kiszony<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <i>MLE,</i> ) |





**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>piątek 2026-04-10</b>  | <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b>  |  |
|---|---|--|
| 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> ), Pulpety rybne w sosie koperkowym ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2247.6 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 79.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; Sacharoza: 44.5 g; Laktoza: 14.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; Sód: 1433.07 mg; |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2026-04-11</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> ), Pasta drobiowa z fileta ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Sałata zielona, Ogórek kiszony                                  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( <i>SOJ, MLE, SEL,</i> ), Ryż z warzywami i cieciorą ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko  | MASŁO EXTRA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Polędwica sopočka, Ser biały twarogowy ze śmietaną ( <i>MLE,</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>serek homogenizowany waniliowy |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2266.81 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 74.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; Sacharoza: 50.14 g; Laktoza: 28.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; Sód: 1522.07 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2026-04-11</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> ), Pasta drobiowa z fileta ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Sałata zielona, Pomidor   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( <i>SOJ, MLE, SEL,</i> ), Makaron z soczewicą i pomidarami ( <i>GLU, SEL, GOR,</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> ), Ser biały twarogowy z jogurtem naturalnym ( <i>MLE,</i> ), Polędwica sopočka, Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>serek homogenizowany waniliowy              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2184.76 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 73.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; Sacharoza: 27.87 g; Laktoza: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; Sód: 1198.92 mg;   |   |   |
| <b>sobota 2026-04-11</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> ), Pasta drobiowa z fileta ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Sałata zielona, Pomidor<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt nat. 100g ( <i>MLE,</i> )       | Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( <i>SOJ, MLE, SEL,</i> ), Makaron z soczewicą i pomidarami ( <i>GLU, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko pieczone<br><b>Podwieczorek:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Ser biały twarogowy z jogurtem naturalnym ( <i>MLE,</i> ), Polędwica sopočka, Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>serek homogenizowany waniliowy              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2328.76 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 77.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; Sacharoza: 27.87 g; Laktoza: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sód: 1198.92 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2026-04-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA</b>  |   |   |
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta drobiowa z fileta ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Sałata zielona, Ogórek kiszony  | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <i>SEL,</i> ), Ryż z warzywami i cieciorą ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko                                       | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Polędwica sopočka, Ser biały twarogowy ze śmietaną ( <i>MLE,</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>serek homogenizowany waniliowy                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2253.11 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 75.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; Sacharoza: 50.44 g; Laktoza: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Sód: 1865.87 mg;   |   |   |
| <b>sobota 2026-04-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b>  |   |   |
| Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta drobiowa z fileta ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Sałata zielona, Ogórek kiszony | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <i>SEL,</i> ), Ryż z warzywami i cieciorą ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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> ), Polędwica sopočka, Hummus, Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt wegański   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2179.85 kcal; Białko ogółem: 91.3 g; Tłuszcz: 76.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; Sacharoza: 48.2 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; Sód: 1850.82 mg;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-04-11   | Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA   |   |
|---|---|---|
| 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<br><b>Posiłek nocny:</b><br>serek homogenizowany waniliowy |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2142.95 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 72.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; Sacharoza: 50.63 g; Laktoza: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 1646.52 mg; |   |   |



## Jadłospisy dla oddziałów

|  |   |  |
|--|---|--|
| 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 czerwona soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Pomidor , Rukola , dżem jednoporcjowy | Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Bitki drobiowe duszone w sosie pieczeniowym ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</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> ), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (bez jogurtu) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt wegański                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2217.4 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 57.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; Sacharoza: 46.41 g; Laktoza: .72 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sód: 1539.61 mg;  |   |  |
| <b>niedziela 2026-04-12</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> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Mozza relła miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor , Rukola , dżem jednoporcjowy  | Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kotlet 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 | 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 PSTRĄGIEM 140G ( <b>GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b> ) |
| <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;  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2026-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA</b>   |   |   |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA 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> ), serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE</i> ), Pomidor   | Barszcz ukraiński ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR</i> ), Makaron z duszonym filetem drobiowym i szpinakiem ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki   | MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Serek do smarowania ze szczypiorkiem ( <i>MLE</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE</i> ), Ogórek świeży<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2072.88 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 68.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; Sacharoza: 20.89 g; Laktoza: 11.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sód: 1858.97 mg;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2026-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |   |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, KAWA ZBOŻOWA 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> ), serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE</i> ), Pomidor   | Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <i>MLE, SEL</i> ), Makaron z duszonym filetem drobiowym i szpinakiem ( <i>GLU, MLE</i> ), 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> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek do smarowania ze szczypiorkiem ( <i>MLE</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2084.08 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 71.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 298.74 g; Sacharoza: 20.48 g; Laktoza: 11.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.3 g; Sód: 1871.33 mg;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2026-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>   |   |   |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, KAWA ZBOŻOWA 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> ), serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE</i> ), Pomidor<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z serem mozzarella i rozspenką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), | Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <i>MLE, SEL</i> ), Makaron z duszonym filetem drobiowym i szpinakiem ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt nat. 100g ( <i>MLE</i> ), | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE</i> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2153.08 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 70.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; Sacharoza: 20.57 g; Laktoza: 11.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; Sód: 2001.53 mg;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2026-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA</b>  |   |   |
| Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE</i> ), Pomidor   | Barszcz ukraiński ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR</i> ), Makaron bezglutenowy ze szpinakiem ( <i>MLE</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki   | Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Serek do smarowania ze szczypiorkiem ( <i>MLE</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE</i> ), Ogórek świeży<br><b>Posiłek nocny:</b><br>DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2012.68 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 72.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; Sacharoza: 20.05 g; Laktoza: 11.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 2110.67 mg;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2026-04-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b>  |   |   |





### Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>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</p>                       | <p>Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Kotlec mielony drobiowy, panierowany (z pieca konwekcyjno - parowego) ( <b>GLU, JAJ,</b>), Ziemniaki gotowane , Sałatka z buraka ( <b>GLU, MLE,</b>), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka</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>), Kielbasa krakowska wieprzowa , Papryka czerwona<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>Kanapka z hummusem i roszponką ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b>),</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1938.35 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 79.93 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 4.45 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; Sacharoza: 22.7 g; Laktoza: 1.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.4 g; Sód: 2824.45 mg;</p>  |  |   |
| <p style="text-align: center;"><b>wtorek 2026-04-14</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 jednoporcjowa ( <b>GOR,</b>), Pomidor , Roszponka</p> | <p>Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b>), Kotlec mielony drobiowy, panierowany (z pieca konwekcyjno - parowego) ( <b>GLU, JAJ,</b>), Ziemniaki gotowane , Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b>), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka</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>), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b>), Papryka czerwona<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g ( <b>MLE,</b>)</p>       |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1976.58 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 68.3 g; kw. tłuszcz. nasyczone ogółem: 15.6 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; Sacharoza: 24.06 g; Laktoza: 13.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sód: 1525.57 mg;</p>  |  |   |



**Jadłospisy dla oddziałów**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2197.85 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 77.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 342.5 g; Sacharoza: 44.39 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 37.6 g; Sód: 1349.37 mg;      |   |   |
| <b>środa 2026-04-15</b>  |   | <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b>  |
| 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> ), Gołąbki jarskie z kaszą jęczmieńną i pieczarkami ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, 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> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE,</b> ) |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2044.85 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 67.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.9 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; Sacharoza: 42.83 g; Laktoza: 16.8 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sód: 1533.52 mg; |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2026-04-16</b>   |   |  |
| Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA  |   |  |
| 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 ryбно-łwarogowa 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 PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka makaronowa z tuńczykiem, kuku rydzą i ogó rkiem konserwowym ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, GOR,</b> )<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok wielowarzywny             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2316.59 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 83.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; Sacharoza: 29.84 g; Laktoza: 16.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sód: 2230.19 mg;   |   |  |
| <b>czwartek 2026-04-16</b>   |   |  |
| Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA  |   |  |
| MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta ryбно-łwarogowa ze szczypiorkiem ( <b>MLE, SEL,</b> ), Pomidor , Sałata zielona , Zupa mleczna z kaszą manną ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> )  | Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane , Dynia gotowana , 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> ), Sałatka ryżowa z kurczakiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Polędwica sopocka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok wielowarzywny   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2361.15 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 79.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; Sacharoza: 26.59 g; Laktoza: 14.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.12 g; Sód: 1550.24 mg;   |   |  |
| <b>czwartek 2026-04-16</b>   |   |  |
| Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA  |   |  |
| 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 ryбно-łwarogowa ze szczypiorkiem ( <b>MLE, SEL,</b> ), Pomidor , Sałata zielona<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z pastą warzywną ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> ) | Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane , Dynia gotowana , Kompot z owoców mieszanych , MUS OWOCOWY 120g<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g ( <b>MLE,</b> ) | MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka ryżowa z kurczakiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Polędwica sopocka<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok wielowarzywny   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2513.43 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 80.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; Sacharoza: 26.68 g; Laktoza: 14.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.04 g; Sód: 1680.44 mg;   |   |  |
| <b>czwartek 2026-04-16</b>   |   |  |
| Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA   |   |  |
| 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-łwarogowa 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> )<br><b>Posiłek nocny:</b><br>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 2026-04-16</b>   |   |  |
| Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA   |   |  |

