

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-18		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka żółta, Sałata zielona	Zupa ogórkowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlet mielony drobiowy, duszony (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka śledziowa z kuku rydzą i ogórkiem kiszonym (JAJ, RYB, MLE, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,)
Wartości odżywcze: 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 2026-05-18		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka żółta, Sałata zielona	Zupa ogórkowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlet mielony drobiowy, panierowany (z pieca konwekcyjno - parowego) (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolmops (RYB,), Polędwica sopocka, Pomidor Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: 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 2026-05-18		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Omelet na parze (JAJ, MLE,), Ser biały twarogowy z jogurtem naturalnym (MLE,), Papryka żółta, Sałata zielona	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka śledziowa z kukurydzą i ogórkiem kiszonym (JAJ, RYB, MLE, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,)
Wartości odżywcze: 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

Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kiełbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoporcjowa (GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Pomidor, Roszponka	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Filet drobiowy duszony (GLU, SEL,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży, Jaja (JAJ,) Posiłek nocny: Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2183.2 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 76.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 279.81 g; Sacharoza: 20.77 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 2712.59 mg;		
wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Płatki żytnie pełnoziarniste z napojem roślinnym (GLU,), Kiełbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoporcjowa (GOR,), Pomidor, Roszponka	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, MLE, SEL,), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Jogurt wegański, Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2046.49 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 59.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.35 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; Sacharoza: 21.13 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Sód: 2329.29 mg;		
wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Parówki sojowe, musztarda jednoporcjowa (GOR,), Pomidor, Roszponka	Zupa pieczarkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL,), Kotlety sojowe ala schabowe, Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Jogurt wegański, pasztecik sojowy, Ogórek świeży Posiłek nocny: JOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE
Wartości odżywcze: Energia kc: 2232.49 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 78.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; Sacharoza: 19.06 g; Laktoza: 12.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.4 g; Sód: 994.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z rzodkiewką (MLE,), Krakowska drobiowa, Papryka czerwona, Sałata zielona	Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Makaron bezglutenowy z duszonym mięsem drobiowym i warzywami (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Połędwica sopocka, Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2162.2 kcal; Białko ogółem: 115.2 g; Tłuszcz: 78.3 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; Sacharoza: 22.93 g; Laktoza: 17.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.7 g; Sód: 1872.67 mg;		
środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Hummus, Krakowska drobiowa, Papryka czerwona, Sałata zielona	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Makaron z duszonym mięsem drobiowym i warzywami (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MASŁO EXTRA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Połędwica sopocka, Jogurt wegański, Pomidor Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: Energia kc: 2146.7 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 73.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; Sacharoza: 23.76 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sód: 1068.07 mg;		
środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z rzodkiewką (MLE,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Papryka czerwona, Sałata zielona	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Knedle z owocami, Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MASŁO EXTRA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (MLE, SEL,), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE,) Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE,)
Wartości odżywcze: 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

Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA		
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami (RYB, MLE,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Pomidor	Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych, kiwi	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), ser twarogowy topiony (Deliser) (MLE,), Ogórek kiszony Posiłek nocny: Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 1952.21 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 73.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 254.12 g; Sacharoza: 18.8 g; Laktoza: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; Sód: 2625.49 mg;		
czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Musli (bez dodatku cukru) z napojem roślinnym, Pasta z tuńczyka z jajkiem (JAJ, RYB, GOR,), Pomidor	Krupnik (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych, kiwi	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Ogórek kiszony Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2192.21 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 74.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Sacharoza: 22.53 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; Sód: 2077.03 mg;		
czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Musli (bez dodatku cukru) z mlekiem (MLE,), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami (RYB, MLE,), Pomidor	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Krupnik (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlec z jaj (z pieca konwekcyjno - parowego) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych, kiwi	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Ogórek kiszony Posiłek nocny: Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2243.12 kcal; Białko ogółem: 98.7 g; Tłuszcz: 65.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; Sacharoza: 27.22 g; Laktoza: 13.3 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sód: 1954.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (bez dodatku mleka) (JAJ, SEL,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ryba po grecku z duszonymi warzywami (GLU, RYB, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszonej kapusty z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jogurt wegański, Polędwica sopočka, Papryka czerwona Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ryba po grecku z duszonymi warzywami (GLU, RYB, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszonej kapusty z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Papryka czerwona Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: 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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta drobiowa z fileta (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Sałata zielona, Ogórek kiszony	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL,), Ryż z warzywami i cieciorą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica sopočka, Ser biały twarogowy ze śmietaną (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta drobiowa z fileta (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona, Ogórek kiszony	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL,), Ryż z warzywami i cieciorą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica sopočka, Hummus, Pomidor Posiłek nocny: Jogurt wegański
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z awokado i mozzarelli (MLE,), Sałata zielona, Ogórek kiszony	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL,), Ryż z warzywami i cieciorą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), ser twarogowy topiony (Deliser) (MLE,), Ser biały twarogowy ze śmietaną (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy
Wartości odżywcze: 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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), dżem jednoporcjowy ,Pomidor, Rukola</p>	<p>Rosół z makaronem bezglutenowym (SEL,), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym (GLU, MLE,), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Banan</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona, serek twarogowy w plastrach (MLE,) Posiłek nocny: Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,)</p>
<p>Wartości odżywcze: 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;">niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</p>		
<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), dżem jednoporcjowy ,Pomidor, Rukola</p>	<p>Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Bitki drobiowe duszone w sosie własnym (GLU, MLE,), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Banan</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (bez jogurtu) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt wegański</p>
<p>Wartości odżywcze: 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;">niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</p>		
<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Mozza rella miękka (kulki) (MLE,), dżem jednoporcjowy , Pomidor, Rukola</p>	<p>Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Kulek z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Banan</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), SAŁATKA Z WĘDZONYM PSTRAGIEM 140G (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,)</p>
<p>Wartości odżywcze: 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

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Filet pieczony z indyka (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Ogórek kiszony	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 Posiłek nocny: Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2156.09 kcal; Białko ogółem: 107.5 g; Tłuszcz: 67.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 314.3 g; Sacharoza: 22.14 g; Laktoza: 11.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 2239.36 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Filet pieczony z indyka (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Posiłek nocny: Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2175.79 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 69.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; Sacharoza: 21.83 g; Laktoza: 11.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; Sód: 1908.22 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (bez dodatku cukru) (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Filet pieczony z indyka (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Ogórek kiszony II Śniadanie: Kanapka z serem mozzarella i rozszonką (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>)	Barszcz ukraiński (<i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Makaron z duszonym filetem drobiowym i szpinakiem (<i>GLU, MLE,</i>), Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru), Mandarynki Podwieczorek: Jogurt nat. 100g (<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>), Polędwica drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Mozzarella miękka (kulki) (<i>MLE,</i>), Serek do smarowania ze szczypiorkiem (<i>MLE,</i>), Ogórek świeży Posiłek nocny: Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2405.94 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; Sacharoza: 7.24 g; Laktoza: 11.08 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g; Sód: 2610.81 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (<i>GLU, SEL, GOR,</i>), Filet pieczony z indyka (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Pomidor II Śniadanie: Kanapka z serem mozzarella i rozszonką (<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 Podwieczorek: 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 Posiłek nocny: Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2244.79 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 69.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; Sacharoza: 21.92 g; Laktoza: 11.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Sód: 2038.42 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Makaron bezglutenowy ze szpinakiem (MLE,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek do smarowania ze szczypiorkiem (MLE,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Ogórek świeży Posiłek nocny: Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g (MLE,)
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Makaron z duszonym filetem drobiowym i szpinakiem (bez nabiału) (GLU,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Hummus, Ogórek świeży Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Makaron z białym serem i sosem truskawkowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek do smarowania ze szczypiorkiem (MLE,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Ogórek świeży Posiłek nocny: Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g (MLE,)
Wartości odżywcze: 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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kielbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoporcjowa (GOR,), Pomidor, Roszponka	Zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, SEL,), Roladki drobiowe duszone (GLU, JAJ, SEL,), Ziemniaki gotowane, Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g (MLE,)
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kielbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoporcjowa (GOR,), Pomidor, Roszponka	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, SEL,), Roladki drobiowe panierowane z pieca konwekcyjno - parowego (GLU, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane, Sałatka z buraka (GLU, MLE,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Kielbasa krakowska wieprzowa, Papryka czerwona Posiłek nocny: Kanapka z hummusem i roszponką (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Parówki sojowe, musztarda jednoporcjowa (GOR,), Hummus, Pomidor, Roszponka	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, SEL,), Gołąbki jarskie z kaszą jęczmieńną i pieczarkami (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g (MLE,)
Wartości odżywcze: 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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z rzodkiewką (MLE,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona	Zupa koperkowa z ziemniakami (MLE, SEL,), Ryż z jabłkami i sosem owocowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Banan	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Polędwica sopocka, ser twarogowy topiony (Deliser)(MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,)
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z białej fasoli i jabłka (GLU, ORZ, SEL, GOR,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL,), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z buraczków z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica sopocka, Jajko (JAJ,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt wegański
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z rzodkiewką (MLE,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Papryka czerwona	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL,), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Surówka z buraczków z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Ziemniaki gotowane, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), ser twarogowy topiony (Deliser) (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g (MLE,)
Wartości odżywcze: 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

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z kaszą manną (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pasta ryбно-тwarogowa z cebulą (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Schab duszony w jarzynach (<i>GLU, SEL,</i>), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, 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>), Sałatka makaronowa z tuńczykiem, kuku rydzą i ogó rkiem konserwowym (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE, GOR,</i>) Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2420.99 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 83.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; Sacharoza: 29.87 g; Laktoza: 16.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 2231.09 mg;		
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Pasta ryбно-тwarogowa ze szczypiorkiem (<i>MLE, SEL,</i>), Pomidor, Sałata zielona	Rosół jarski (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Schab duszony w jarzynach (<i>GLU, SEL,</i>), Ziemniaki gotowane, Dynia gotowana, 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>), Sałatka ryżowa z kurczakiem (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Polędwica sopočka Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
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 ryбно-тwarogowa z cebulą (<i>JAJ, MLE, GOR,</i>), Papryka czerwona, Sałata zielona II Śniadanie: Kanapka z pastą warzywną (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>)	Rosół jarski (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Schab duszony w jarzynach (<i>GLU, SEL,</i>), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru), Mandarynki Podwieczorek: Jogurt nat. 100g (<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>), Sałatka makaronowa z tuńczykiem, kuku rydzą i ogó rkiem konserwowym (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE, GOR,</i>) Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2484.72 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 88.5 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; Sacharoza: 14.94 g; Laktoza: 16.59 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; Sód: 2601.64 mg;		
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z kaszą manną (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pasta ryбно-тwarogowa ze szczypiorkiem (<i>MLE, SEL,</i>), Pomidor, Sałata zielona II Śniadanie: Kanapka z pastą warzywną (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>)	Rosół jarski (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Schab duszony w jarzynach (<i>GLU, SEL,</i>), Ziemniaki gotowane, Dynia gotowana, Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g Podwieczorek: Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g (<i>MLE,</i>)	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Sałatka ryżowa z kurczakiem (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Polędwica sopočka Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Pasta ryбно-twarogowa z cebulą (JAJ, MLE, GOR,), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Schab duszony w jarzynach (GLU, SEL,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka ryżowa z kurczakiem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Musli (bez dodatku cukru) z napojem roślinnym, Pasta z białej fasoli i jabłka (GLU, ORZ, SEL, GOR,), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Schab duszony w jarzynach (GLU, SEL,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (bez jogurtu) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,) Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta ryбно-twarogowa z cebulą (JAJ, MLE, GOR,), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), serek twarogowy w plastrach (MLE,) Posiłek nocny: Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,)
Wartości odżywcze: 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;		