

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-29</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> ), Jajecznicza na parze ze szczypiorkiem ( <i>JAJ, MLE, SEL,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Papryka czerwona, Rukola	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</i> ), Śledź w sosie jogurtowo-śmietanowym z jabłkiem i cebulą ( <i>RYB, MLE, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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 drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2116.01 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 81.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; Sacharoza: 47.93 g; Laktoza: 11.95 g; Błonnik pokarmowy: 36 g; Sód: 6598.47 mg;		
<b>piątek 2026-05-29</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> ), Jajecznicza na parze ze szczypiorkiem ( <i>JAJ, MLE, SEL,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor, Rukola	Krem z zielonego groszku z zieloną pietruszką ( <i>MLE, SEL,</i> ), Ryba gotowana z jarzynką ( <i>RYB,</i> ), Ziemniaki gotowane, Dynia gotowana, 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> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ( <i>MLE, SEL,</i> ) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1912.41 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 73.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 265.55 g; Sacharoza: 28.81 g; Laktoza: 11.59 g; Błonnik pokarmowy: 41.22 g; Sód: 1873.57 mg;		
<b>piątek 2026-05-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (bez dodatku cukru) ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Jajecznicza na parze ze szczypiorkiem ( <i>JAJ, MLE, SEL,</i> ), Papryka czerwona, Rukola, Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ) <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem mozzarella i rozponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )	Śledź w sosie jogurtowo - śmietanowym z jabłkiem i cebulą ( <i>RYB, MLE, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru), Jabłko <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200g ( <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> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt z owsianką owoc.180g ( <i>GLU, MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2061.41 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 81.5 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.6 g; Węglowodany ogółem: 269.34 g; Sacharoza: 25.11 g; Laktoza: 15.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 6947.72 mg;		
<b>piątek 2026-05-29</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> ), Jajecznicza na parze ze szczypiorkiem ( <i>JAJ, MLE, SEL,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor, Rukola <b>II Śniadanie:</b> Serek typu wiejskiego ( <i>MLE,</i> )	Kremz cukinii z pomidorami ( <i>SEL,</i> ), Ryba gotowana z jarzynką ( <i>RYB,</i> ), Dynia gotowana, Ziemniaki gotowane, Kompot z owoców mieszanych, Jabłko pieczone <b>Podwieczorek:</b> Jogurt skyr borówka-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> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ( <i>MLE, SEL,</i> ) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1983.46 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 69.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 261.29 g; Sacharoza: 27.04 g; Laktoza: 14.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.95 g; Sód: 2223.67 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-29		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznicza na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Rukola	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, SEZ,</b> ), Śledź w sosie jogurtowo - śmietanowym z jabłkiem i cebulą ( <b>RYB, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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> ), Połędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2062.41 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 82.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 274.97 g; Sacharoza: 46.77 g; Laktoza: 2.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sód: 6823.79 mg;		
piątek 2026-05-29		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> ), Jajecznicza na parze ze szczypiorkiem (bez dodatku mleka) ( <b>JAJ, SEL,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Rukola	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, SEZ,</b> ), Ryba gotowana z jarmuzem ( <b>RYB,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <b>GLU, 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> ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2133.91 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 72.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; Sacharoza: 47.34 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 45.58 g; Sód: 1380.26 mg;		
piątek 2026-05-29		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> ), Jajecznicza na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Papryka czerwona, Rukola	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, SEZ,</b> ), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane, 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> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży, Roszponka <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2286.42 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 82.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 322.5 g; Sacharoza: 46.35 g; Laktoza: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; Sód: 1174.77 mg;		



### Jadłospisy dla oddziałów

<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży, Sałata zielona</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (beż śmietany) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Gulasz drobiowy duszony ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), Kasza gryczana prażona , Surówka z buraka i jabłka z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych, Gruszka</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka , Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka żółta <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2130.02 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 78.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; Sacharoza: 26.4 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 1538.82 mg;</p>		
<p style="text-align: center;"><b>sobota 2026-05-30</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span></p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka z jajkiem ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ), Ogórek świeży, Sałata zielona</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Gulasz drobiowy duszony ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Surówka z buraka i jabłka z chrzanem, Gruszka , Kompot z owoców mieszanych</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka , Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka żółta <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z wędliną i zieloną sałatą ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2078.5 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 77.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; Sacharoza: 28.33 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Sód: 2295.03 mg;</p>		
<p style="text-align: center;"><b>sobota 2026-05-30</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span></p>		
<p>MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jajko na miękko ( <b>JAJ,</b> ), Ogórek świeży, Sałata zielona</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), Ryż z warzywami i cieciorą ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</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> ), Hummus, Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka żółta <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr borówka-banan wysokobiałkowy 140g ( <b>MLE,</b> )</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2177.27 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 71.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Sacharoza: 32.34 g; Laktoza: 12.7 g; Błonnik pokarmowy: 46.72 g; Sód: 1525.51 mg;</p>		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży	Rosół z makaronem bezglutenowym ( <b>SEL,</b> ), Filet drobiowy duszony ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Papryka czerwona, Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b> ) <b>Posiłek nocny:</b> Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2164.7 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 80.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; Sacharoza: 42.51 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.4 g; Sód: 2619.7 mg;		
<b>niedziela 2026-05-31</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z białej fasoli i jabłka ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży	Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, kukurydzy i jabłka z chrzanem ( <b>JAJ, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa, Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z wędliną i zieloną sałatą ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2171.65 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 75.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 320.6 g; Sacharoza: 44.35 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 2186.99 mg;		
<b>niedziela 2026-05-31</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z białej fasoli i jabłka ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pieczony burger z buraka i kaszy jaglanej ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2054.48 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 71.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; Sacharoza: 45.71 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sód: 1430.98 mg;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta rybno-twarogowa z cebulą ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Ogórek konserwowy	Zupa pomidorowa z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1962.1 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 76.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 243.01 g; Sacharoza: 24.22 g; Laktoza: 2.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 2866.49 mg;		
<b>poniedziałek 2026-06-01</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> ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ( <b>GLU, ORZ, SEZ,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek konserwowy	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i cebulą ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ), Połowica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2182.02 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 77.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.86 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; Sacharoza: 34.52 g; Laktoza: .36 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 1986.32 mg;		
<b>poniedziałek 2026-06-01</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ( <b>GLU, ORZ, SEZ,</b> ), Mozzarella miękka (kulki)( <b>MLE,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), Ogórek konserwowy	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Gołąbki jarskie z kaszą jęczmienną i pieczarkami ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <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> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> JOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2023.24 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 68.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; Sacharoza: 30.85 g; Laktoza: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Sód: 2195.92 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-06-02		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> ), Kielbaski drobiowe z filetem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), musztarda jednoporcjowa ( <b>GOR,</b> ), Ogórek świeży, Roszponka	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <b>SEL,</b> ), Spaghetti bezglutenowe z mięsem drobiowym ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR,</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> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Polędwica sopocka, Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2131.09 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 74.9 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; Sacharoza: 23.34 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 2208.99 mg;		
wtorek 2026-06-02		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA
Płatki żytnie pełnoziarniste z napojem roślinnym ( <b>GLU,</b> ), 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> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Ogórek świeży, Roszponka	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <b>SEL,</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowo - wieprzowym ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka, Hummus, Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z wędliną i zieloną sałatą ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2134.19 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 81.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.75 g; Węglowodany ogółem: 295.7 g; Sacharoza: 21.34 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Sód: 2586.64 mg;		
wtorek 2026-06-02		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z awokado i mozzarelli ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży, Roszponka	Zupa brokułowa 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, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2116.6 kcal; Białko ogółem: 76.9 g; Tłuszcz: 75.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Sacharoza: 29.46 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.42 g; Sód: 1163.54 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Twarożek z rzodkiewką ( <i>MLE,</i> ), Kielbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Ogórek świeży, Sałata zielona	Rosół jarski ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Gołąbki duszone w sosie pomidorowym ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Banan	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Sałatka brokułowa z jajkiem, filetem drobiowym i kukurydzą ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Papryka czerwona, Sałata zielona <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2149.35 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 73.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; Sacharoza: 44.68 g; Laktoza: 6.6 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2282.49 mg;		
<b>środa 2026-06-03</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 ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta z ryby gotowanej z jajkiem ( <i>JAJ, RYB, MLE, SEL,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Ogórek świeży, Sałata zielona	Krupnik ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Gołąbki duszone w sosie pomidorowym ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Papryka czerwona, Sałata zielona, Sałatka ryżowa z kurczakiem i kukurydzą ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ) <b>Posiłek nocny:</b> Kanaпка z wędliną i zieloną sałatą ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2285.15 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 67.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; Sacharoza: 45.12 g; Laktoza: 1.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sód: 1672.77 mg;		
<b>środa 2026-06-03</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIANŚKA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Twarożek z rzodkiewką ( <i>MLE,</i> ), Jajko ( <i>JAJ,</i> ), awokado Ogórek świeży, Sałata zielona	Rosół jarski ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Gołąbki jarskie z kaszą jęczmienną i pieczarkami ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych. Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ( <i>GLU, ORZ, SEZ,</i> ), Serek typu wiejskiego ( <i>MLE,</i> ), Papryka czerwona, Sałata zielona, serek twarogowy w plasterkach ( <i>MLE,</i> ) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2300.12 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 80.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 318.5 g; Sacharoza: 48.64 g; Laktoza: 7.4 g; Błonnik pokarmowy: 42.88 g; Sód: 1340.57 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-04</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 kaszą manną ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Barszcz ukraiński ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kurczak pieczony, Ziemniaki gotowane, Surówka z młodej białej kapusty ze śmietaną ( <i>MLE,</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> ), Kielbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękką (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, Roszponka <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2199.98 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 75.8 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; Sacharoza: 42.85 g; Laktoza: 13.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 1980.33 mg;		
<b>czwartek 2026-06-04</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Zupa mleczna z kaszą manną ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor, Sałata zielona	Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kurczak gotowany ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane, Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko pieczone	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękką (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, Roszponka <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 70.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; Sacharoza: 23.86 g; Laktoza: 14.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sód: 2026.9 mg;		
<b>czwartek 2026-06-04</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Musli (bez dodatku cukru) z mlekiem ( <i>MLE,</i> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Papryka czerwona, Sałata zielona <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem śmietankowym i rozponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )	Barszcz ukraiński ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kurczak pieczony, Ziemniaki gotowane, Surówka z młodej białej kapusty ze śmietaną ( <i>MLE,</i> ), Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru), Jabłko <b>Podwieczorek:</b> Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy ( <i>MLE,</i> )	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękką (kulki) ( <i>MLE,</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, Roszponka <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2282.6 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 77.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; Sacharoza: 27.92 g; Laktoza: 13.84 g; Błonnik pokarmowy: 39.15 g; Sód: 2350.88 mg;		
<b>czwartek 2026-06-04</b> <b>Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Zupa mleczna z kaszą manną ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <i>RYB, MLE,</i> ), Polędwica drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor, Sałata zielona <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem śmietankowym i rozponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )	Barszcz czerwony (z ziemniakami) ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kurczak gotowany ( <i>GLU, SEL,</i> ), Ziemniaki gotowane, Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym ( <i>MLE, SEL,</i> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko pieczone <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbasa szynkowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Mozzarella miękką (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor, Roszponka <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2186.83 kcal; Białko ogółem: 111.3 g; Tłuszcz: 65.5 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; Sacharoza: 23.95 g; Laktoza: 14.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sód: 2062.1 mg;		
<b>czwartek 2026-06-04</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Zupa mleczna z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Barszcz ukraiński ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kurczak pieczony, Ziemniaki gotowane, Surówka z młodej białej kapusty ze śmietaną ( <b>MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Pomidor, Roszponka <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2205.58 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 76.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; Sacharoza: 42.1 g; Laktoza: 13.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Sód: 2205.43 mg;		
<b>czwartek 2026-06-04</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka z jajkiem ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Sałata zielona	Barszcz ukraiński (bez śmietany) ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kurczak pieczony, Ziemniaki gotowane, Surówka z młodej kapusty z olejem rzepakowym ( <b>SEL,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Sałatka brokułowa z makaronem, filetem drobiowym i pomidorami ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR,</b> ), Pomidor, Roszponka <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2381.39 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 87.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; Sacharoza: 43.44 g; Laktoza: 1.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.96 g; Sód: 1769.06 mg;		
<b>czwartek 2026-06-04</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), awokado, Papryka czerwona, Sałata zielona	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Smażone placuszki z cukinii (bezglutenowe, bezmleczne) ( <b>JAJ,</b> ), Surówka z młodej białej kapusty ze śmietaną ( <b>MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pierogi leniwe z mussem owocowym ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Pomidor, Roszponka <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2027.57 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 64.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; Sacharoza: 48.79 g; Laktoza: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sód: 1011.58 mg;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Polędwica sopocka, Rukola, Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ryba duszona ( <b>GLU, RYB, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem i cebulą ( <b>JAJ, GOR,</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> ), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g ( <b>MLE,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2045 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 78.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g; Sacharoza: 28.52 g; Laktoza: .72 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 1723.1 mg;		
<b>piątek 2026-06-05</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> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), Polędwica sopocka, Pomidor, Rukola, dżem jednoporcjowy	Krem z dyni z czerwoną soczewicą (bez śmietany) ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Ryba po grecku ( <b>GLU, RYB, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem i cebulą ( <b>JAJ, GOR,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Naleśniki z musem jabłkowym (z napojem roślinnym) ( <b>GLU, JAJ,</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2346.9 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 68.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.34 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; Sacharoza: 35.2 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; Sód: 1069.88 mg;		
<b>piątek 2026-06-05</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajko ( <b>JAJ,</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE,</b> ), dżem jednoporcjowy, Rukola, Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR,</b> ), Naleśniki z serem i sosem owocowym ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2187.7 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 69.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 322.5 g; Sacharoza: 35.48 g; Laktoza: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Sód: 1065.47 mg;		



### Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE</i> ), Papryka żółta, Sałata zielona	Zupa koperkowa z ziemniakami ( <i>MLE, SEL</i> ), Pulpet drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</i> ), Ryż ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</i> ), Sos pomidorowy ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem, 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 drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek typu wiejskiego ( <i>MLE</i> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2055.21 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 63.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; Sacharoza: 22.77 g; Laktoza: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; Sód: 2577.92 mg;		
<b>sobota 2026-06-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Jajko ( <i>JAJ</i> ), Papryka żółta, Sałata zielona	Zupa koperkowa z ziemniakami ( <i>MLE, SEL</i> ), Pulpet drobiowy ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</i> ), Ryż ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</i> ), Sos pomidorowy ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem, 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 drobiowa ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Jogurt wegański, Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2044.2 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 58.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; Sacharoza: 23.53 g; Laktoza: 9.76 g; Błonnik pokarmowy: 26 g; Sód: 1829.42 mg;		
<b>sobota 2026-06-06</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Pasta z jajek ze szczypio rkiem ( <i>JAJ, SEL, GOR</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE</i> ), Papryka żółta, Sałata zielona	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <i>SEL</i> ), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</i> ), Ryż ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</i> ), Sos pomidorowy ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem, 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> ), Serek typu wiejskiego ( <i>MLE</i> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <i>MLE</i> ), Pomidor, dżem jednoporcjowy <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2314.91 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 82.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; Sacharoza: 24.35 g; Laktoza: 12.7 g; Błonnik pokarmowy: 29.7 g; Sód: 1566.52 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Polędwica sopocka , Ser biały twarogow ze świeżym ogórkiem ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona ,	Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , mandarynka ,	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Pomidor , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt pitny b/c mango-banan 250g ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2020.3 kcal; Białko ogółem: 101.9 g; Tłuszcz: 69.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 272.96 g; Sacharoza: 20.39 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Sód: 1699.64 mg;		
<b>niedziela 2026-06-07</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> ), Pasta z tuńczyka z jajkiem ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ), Papryka czerwona ,	Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Kotlet schabowy panierowany, z pieca konwekcyjno - parowego ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , mandarynka ,	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Jogurt wegański , Pomidor , <b>Posiłek nocny:</b> DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2086.45 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 69.9 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; Sacharoza: 19.74 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 2144.89 mg;		
<b>niedziela 2026-06-07</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 z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona , Ser biały twarogow ze świeżym ogórkiem ( <b>MLE,</b> ), Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> ),	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Kotlet z jaj (z pieca konwekcyjno - parowego) ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Ziemniaki gotowane , Ćwikła z chrzanem , Kompot z owoców mieszanych , mandarynka ,	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE,</b> ), awokado , Pomidor , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2039.11 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 69.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; Sacharoza: 19.91 g; Laktoza: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sód: 1500.24 mg;		