

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-08</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> ), Jajecznica 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 cukinii z pomidorami i ciecierzycą ( <i>GLU, ORZ, SEL, SEZ,</i> ), Ryba z pieca konwekcyjno - parowego ( <i>GLU, JAJ, RYB,</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 w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2185.25 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 79.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 285.7 g; Sacharoza: 44.03 g; Laktoza: 9.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sód: 1842.57 mg;		
<b>piątek 2026-05-08</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> ), Jajecznica 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 cukinii z pomidorami i ciecierzycą ( <i>GLU, ORZ, SEL, SEZ,</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 w plastrach ( <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: 2049.55 kcal; Białko ogółem: 112.1 g; Tłuszcz: 76.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 266.3 g; Sacharoza: 30.34 g; Laktoza: 10.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; Sód: 1794.67 mg;		
<b>piątek 2026-05-08</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> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <i>JAJ, MLE, SEL,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Papryka czerwona, Rukola <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem mozzarella i rozponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )	Krem z cukinii z pomidorami i ciecierzycą ( <i>GLU, ORZ, SEL, SEZ,</i> ), Ryba z pieca konwekcyjno - parowego ( <i>GLU, JAJ, RYB,</i> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Ziemniaki gotowane, 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 w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt z owsianką owoc.180g ( <i>GLU, MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2498.1 kcal; Białko ogółem: 128.16 g; Tłuszcz: 93.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; Sacharoza: 29.13 g; Laktoza: 13.97 g; Błonnik pokarmowy: 40.2 g; Sód: 2252.02 mg;		
<b>piątek 2026-05-08</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> ), Jajecznica 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> )	Krem z cukinii z pomidorami i ciecierzycą ( <i>GLU, ORZ, SEL, SEZ,</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 w plastrach ( <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: 2234.55 kcal; Białko ogółem: 139.8 g; Tłuszcz: 81.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 275.2 g; Sacharoza: 30.34 g; Laktoza: 14.17 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; Sód: 2174.67 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-08			Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA		
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Rukola	Krem z cukinii z pomidorami i ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Ryba gotowana z jarzynką ( <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 bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Połudwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE,</b> )			
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2016.45 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 79.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 253.47 g; Sacharoza: 44.77 g; Laktoza: .47 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sód: 1982.69 mg;					
piątek 2026-05-08			Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (bez dodatku mleka) ( <b>JAJ, SEL,</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Papryka czerwona, Rukola	Krem z cukinii z pomidorami i ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Ryba gotowana z jarzynką ( <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: 2023.56 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 67.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; Sacharoza: 46.86 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 38.79 g; Sód: 1357.76 mg;					
piątek 2026-05-08			Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Papryka czerwona, Rukola	Krem z cukinii z pomidorami i ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), 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: 2176.07 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 76.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; Sacharoza: 45.87 g; Laktoza: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 1152.27 mg;					



## Jadłospisy dla oddziałów

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 śnia daniowy fromage naturalny 80g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży, Salata zielona	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	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> ), Mozza relła miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka żółta <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2086.02 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 75.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; Sacharoza: 26.4 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 1901.32 mg;		
<b>sobota 2026-05-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka z jajkiem ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ), Ogórek świeży, Salata zielona	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, Gruszka, Kompot z owoców mieszanych	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), 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> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2065.2 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 79.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 278.95 g; Sacharoza: 27.34 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Sód: 2629.93 mg;		
<b>sobota 2026-05-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą ( <b>GLU, SEL, GOR,</b> ), Jajko na miękko ( <b>JAJ,</b> ), Ogórek świeży, Salata zielona	Zupa jarzynowa z ziemniakami (beż śmietany) ( <b>MLE, SEL,</b> ), Ryż z warzywami i cieciorą ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Hummus, 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> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2180.27 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 70.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; Sacharoza: 31.23 g; Laktoza: 12.7 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; Sód: 1497.91 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Połudwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), serek twarogowy w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Ogórek świeży	Rosół z makaronem bezglutenowym ( <b>SEL,</b> ), Filet drobiowy duszony ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, 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: 2154.2 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 78.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; Sacharoza: 42.51 g; Laktoza: 3.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.4 g; Sód: 2595.7 mg;		
<b>niedziela 2026-05-10</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> ), Połudwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Ogórek świeży	Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego ( <b>GLU, JAJ,</b> ), Ziemniaki gotowane , Surówka z marchewki, kuku rydzy 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: 2187.65 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 78.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5 g; Węglowodany ogółem: 320.6 g; Sacharoza: 44.35 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 2162.99 mg;		
<b>niedziela 2026-05-10</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

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-11</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> ), Pasta ryбно-twarogowa z cebulą ( <i>JAJ, MLE, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Ogórek konserwowy	Zupa pomidorowa z ryżem ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym ( <i>GLU, MLE,</i> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</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> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> jOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1928.05 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 70.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 246.38 g; Sacharoza: 23.21 g; Laktoza: 12.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sód: 2625.02 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-11</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> ), Pasta ryбно-twarogowa ze szczypiorami ( <i>MLE, SEL,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor	Zupa pomidorowa z ryżem ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym ( <i>GLU, MLE,</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 <b>Posiłek nocny:</b> jOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 1896.21 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 67.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; Sacharoza: 19.6 g; Laktoza: 12.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1838.27 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-11</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> ), Pasta ryбно-twarogowa z cebulą ( <i>JAJ, MLE, GOR,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Ogórek konserwowy <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i roszponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym ( <i>GLU, MLE,</i> ), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszonych ogórków i pora ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru), Mandarynki <b>Podwieczorek:</b> 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> ), Mozzarella w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> jOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2121.09 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 80.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; Sacharoza: 8.31 g; Laktoza: 12.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; Sód: 2996.47 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-11</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> ), Pasta ryбно-twarogowa ze szczypiorami ( <i>MLE, SEL,</i> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <i>MLE,</i> ), Pomidor <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i roszponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym ( <i>GLU, MLE,</i> ), Ziemniaki gotowane, Brokuł gotowany z wody, Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g <b>Podwieczorek:</b> 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> ), Mozzarella w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Filet pieczony z indyka ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> jOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2071.4 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 75.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; Sacharoza: 19.69 g; Laktoza: 12.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sód: 1968.47 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA</b>		

**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> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym ( <b>GLU, MLE,</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: 1974.75 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 72.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 243.61 g; Sacharoza: 22.05 g; Laktoza: 3.37 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; Sód: 2854.04 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-11</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> ), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym ( <b>GLU, MLE,</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> ), Poledwica 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: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 74.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; Sacharoza: 32.35 g; Laktoza: 1.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.1 g; Sód: 1973.87 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-11</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

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</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> ), Ogórek świeży, Roszponka	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <i>SEL,</i> ), Spaghetti z mięsem drobiowym ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Polędwica sopocka , Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2089.89 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 71.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; Sacharoza: 23.85 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; Sód: 1896.89 mg;		
<b>wtorek 2026-05-12</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 brokułowa z ziemniakami ( <i>SEL,</i> ), Spaghetti z mięsem drobiowym ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</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> ), serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Polędwica sopocka , Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2117.95 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 71.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; Sacharoza: 21.63 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sód: 1925.49 mg;		
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), Kielbaski drobiowe z filetem ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ), musztarda jednoporcjowa ( <i>GOR,</i> ), Ogórek świeży, Roszponka <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem mozzarella i roszponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <i>SEL,</i> ), Spaghetti pełnoziarniste z mięsem drobiowym ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru) , Gruszka <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Polędwica sopocka , Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2346.54 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 81.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; Sacharoza: 8.87 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 2255.54 mg;		
<b>wtorek 2026-05-12</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 <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem mozzarella i roszponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> )	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <i>SEL,</i> ), Spaghetti z mięsem drobiowym ( <i>GLU, JAJ, SEL, GOR,</i> ), Kompot z owoców mieszanych , Gruszka <b>Podwieczorek:</b> kefir 200g ( <i>MLE,</i> )	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ), serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Polędwica sopocka , Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy (bez dodatku cukru) ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2377.05 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 84.3 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Sacharoza: 24.06 g; Laktoza: 15.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sód: 2093.69 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-05-12		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 2026-05-12		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> ), Spaghetti z mięsem drobiowym ( <b>GLU, JAJ, 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: 2120.89 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 76.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.24 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Sacharoza: 23.8 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Sód: 1919.89 mg;		
wtorek 2026-05-12		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> ), Leczo z kielbasą i mięsem drobiowym z ryżem ( <i>GLU, JAJ, 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: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 74.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; Sacharoza: 46.93 g; Laktoza: 6.6 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Sód: 2824.09 mg;		
<b>środa 2026-05-13</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> ), Leczo z kielbasą i mięsem drobiowym z ryżem ( <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> ), 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: 2322.85 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 72.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g; Sacharoza: 47.37 g; Laktoza: 1.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g; Sód: 2214.37 mg;		
<b>środa 2026-05-13</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIANSKA</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> ), Leczo bezmięsne ( <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> ), Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami ( <i>GLU, ORZ, SEZ,</i> ), Serek typu wiejskiego ( <i>MLE,</i> ), Papryka czerwona, serek twarogowy w plastrach ( <i>MLE,</i> ), Sałata zielona <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <i>MLE,</i> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2268.92 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 78.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Sacharoza: 51 g; Laktoza: 7.4 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; Sód: 1319.52 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-14</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 2026-05-14</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 2026-05-14</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 serkiem śmietankowym i roszponką ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i> ),	Barszcz ukraiński ( <i>GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i> ), Kurczak pieczony, Ziemniaki gotowane, 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: 2309.1 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 82.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.89 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 2026-05-14</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 serkiem śmietankowym i roszponką ( <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: 2213.33 kcal; Białko ogółem: 111.3 g; Tłuszcz: 70.3 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.42 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 2026-05-14</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 2026-05-14</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 2026-05-14</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 musem 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> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Polędwica sopocka , Rukola , Pomidor	Zupa koperkowa z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, 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> ), Kiełbasa 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: 2011.55 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 80.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 242.56 g; Sacharoza: 24.24 g; Laktoza: .83 g; Błonnik pokarmowy: 24.4 g; Sód: 1702.7 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Polędwica sopocka, Pomidor, Rukola	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, 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: 2283.35 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 72.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.36 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; Sacharoza: 31.27 g; Laktoza: .47 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sód: 1065.68 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ), Rukola , Pomidor	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), Naleśniki z serem i sosem owocowym ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g ( <b>MLE,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Papryka czerwona <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2044.15 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 66.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; Sacharoza: 31.55 g; Laktoza: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g; Sód: 958.87 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE</b> ), Papryka żółta, Sałata zielona	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą ( <b>GLU, MLE, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Pulpet drobiowy ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ryż ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Polędwica drobiowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE</b> ), Pomidor <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2182.46 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 76.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Sacharoza: 28.55 g; Laktoza: 13.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sód: 2577.52 mg;		
<b>sobota 2026-05-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</b></span>		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Filet pieczony z indyka ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajko ( <b>JAJ</b> ), Papryka żółta, Sałata zielona	Krem z zielonego groszku z ciecierzycą (bez śmietany) ( <b>GLU, ORZ, SEL, SEZ</b> ), Pulpet drobiowy ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ryż ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Polędwica drobiowa ( <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: 2153.05 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 69.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; Sacharoza: 29.31 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sód: 1825.32 mg;		
<b>sobota 2026-05-16</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAKAO Z MLEKIEM ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pasta z jajek ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE</b> ), Papryka żółta, Sałata zielona	Zupa ziemniaczana ( <b>SEL</b> ), Kotlec z soczewicy z kaszą jaglaną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ryż ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty włoskiej z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Serek typu wiejskiego ( <b>MLE</b> ), ser twarogowy topiony (Deliser) ( <b>MLE</b> ), Pomidor, dżem jednoporcjowy <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia kc: 2204.31 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 81.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; Sacharoza: 23.22 g; Laktoza: 12.7 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 1543.52 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 twarogowy ze świeżym ogórkiem ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona	Rosół z makaronem ( <b>GLU, SEL,</b> ), Schab duszony w jarzynach ( <b>GLU, SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane, Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych, Mandarynka	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Kielbasa szynkowa ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Mozzarella w plastrach ( <b>MLE,</b> ), Pomidor <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 2026-05-17</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 2026-05-17</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</b></span>		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami ( <b>RYB, MLE,</b> ), Mozzarella miękka (kulki) ( <b>MLE,</b> ), Papryka czerwona, Ser biały twarogowy ze świeżym ogórkiem ( <b>MLE,</b> ), Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny ( <b>MLE,</b> )	Rosół jarski ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b> ), 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;		