

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-08		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA / BEZGLUTENOWA
Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka żółta, Salata zielona	Zupa ogórkowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlet mielony drobiowy, duszony (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka śledziowa z kuku rydzą i ogórkiem kiszonym (JAJ, RYB, MLE, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2149.71 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Sacharoza: 43.59 g; Laktoza: 11.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 4036.17 mg;		
poniedziałek 2026-06-08		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka żółta, Salata zielona	Zupa ogórkowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlet mielony drobiowy, panierowany (z pieca konwekcyjno - parowego)(GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Rolmops (RYB,), Polędwica sopocka, Pomidor Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: Energia kc: 2058.3 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 80.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; Sacharoza: 41.52 g; Laktoza: .36 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sód: 5045.37 mg;		
poniedziałek 2026-06-08		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Omlęt na parze (JAJ, MLE,), Ser biały twarogowy z jogurtem naturalnym (MLE,), Papryka żółta, Salata zielona	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Jabłko	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka śledziowa z kukurydzą i ogórkiem kiszonym (JAJ, RYB, MLE, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2320.16 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 78.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; Sacharoza: 46.26 g; Laktoza: 16.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; Sód: 3361.27 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kiełbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoportcyjowa (GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Pomidor, Roszponka	Kapuśniak z młodej kapusty, Filet drobiowy duszony (GLU, SEL,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży, Jaja (JAJ,) Posiłek nocny: Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2209.3 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 81.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 274.39 g; Sacharoza: 19.54 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 2663.29 mg;		
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Płatki żytnie pełnoziarniste z napojem roślinnym (GLU,), Kiełbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoportcyjowa (GOR,), Pomidor, Roszponka	Kapuśniak z młodej kapusty, Filet drobiowy z pieca konwekcyjno - parowego (GLU, JAJ,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Jogurt wegański, Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek świeży Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2054.79 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 63.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.51 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Sacharoza: 18.71 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sód: 2236.99 mg;		
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Parówki sojowe, musztarda jednoportcyjowa (GOR,), Pomidor, Roszponka	Kapuśniak z młodej kapusty na wywarze warzywnym, Kopytka z sosem owocowym (GLU, JAJ, MLE,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Jogurt wegański, pasztecik sojowy, Ogórek świeży Posiłek nocny: JOGURT Z OWSIANKĄ W TUBCE
Wartości odżywcze: Energia kc: 2272.63 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 69.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; Sacharoza: 28.94 g; Laktoza: 12.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sód: 997.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z rzodkiewką (MLE,), Krakowska drobiowa, Papryka czerwona, Sałata zielona</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Makaron bezglutenowy z duszonym mięsem drobiowym i warzywami (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Połędwica sopočka, Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE,)</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2162.2 kcal; Białko ogółem: 115.2 g; Tłuszcz: 78.3 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; Sacharoza: 22.93 g; Laktoza: 17.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.7 g; Sód: 1872.67 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Hummus, Krakowska drobiowa, Papryka czerwona, Sałata zielona</p>	<p>Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Makaron z duszonym filetem drobiowym i szpinakiem (bez nabiału) (GLU,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka</p>	<p>MASŁO EXTRA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Połędwica sopočka, Jogurt wegański, Pomidor Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2061.62 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 67.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.1 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; Sacharoza: 21.39 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 975.22 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z rzodkiewką (MLE,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Papryka czerwona, Sałata zielona</p>	<p>Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Knedle z owocami, Kompot z owoców mieszanych, Gruszka</p>	<p>MASŁO EXTRA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (MLE, SEL,), Serek śniadaniowy fromage naturalny 80g (MLE,) Posiłek nocny: Serek typu wiejskiego (MLE,)</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 1889.96 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 55.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.8 g; Węglowodany ogółem: 284.13 g; Sacharoza: 22.31 g; Laktoza: 8.4 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1385.67 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-11 Jadłospis dla diety: DIETA PODSTAWOWA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z kaszą manną (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami (<i>RYB, MLE,</i>), Pomidor	Krupnik (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pieczeń rzymska drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Ziemniaki gotowane, Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych, kiwi	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Kielbasa szynkowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Mozzarella miękka (kulki) (<i>MLE,</i>), ser twarogowy topiony (Deliser) (<i>MLE,</i>), Ogórek kiszony Posiłek nocny: Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 1980.01 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 56.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; Sacharoza: 20.28 g; Laktoza: 13.3 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Sód: 2015.29 mg;		
czwartek 2026-06-11 Jadłospis dla diety: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z kaszą manną (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pasta z ryby gotowanej i sera białego (<i>JAJ, RYB, MLE,</i>), Pomidor	Krupnik (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pieczeń rzymska drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Ziemniaki gotowane, Buraczki gotowane z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g	MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Kielbasa szynkowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Mozzarella miękka (kulki) (<i>MLE,</i>), ser twarogowy topiony (Deliser) (<i>MLE,</i>), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2088.05 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 64.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.2 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; Sacharoza: 20.2 g; Laktoza: 12.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Sód: 1699.79 mg;		
czwartek 2026-06-11 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (bez dodatku cukru) (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Musli (bez dodatku cukru) z mlekiem (<i>MLE,</i>), Pasta z tuńczyka i sera twarogowego z suszonymi pomidorami (<i>RYB, MLE,</i>), Pomidor II Śniadanie: Kanapka z wędliną i zieloną sałatą (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>)	Krupnik (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pieczeń rzymska drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Ziemniaki gotowane, Ćwikła z chrzanem, Kompot z owoców mieszanych (bez dodatku cukru), kiwi Podwieczorek: Sok wielowarzywny	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 miękka (kulki) (<i>MLE,</i>), ser twarogowy topiony (Deliser) (<i>MLE,</i>), Ogórek kiszony Posiłek nocny: Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy (<i>MLE,</i>)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2105.86 kcal; Białko ogółem: 107.4 g; Tłuszcz: 60.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; Sacharoza: 5.36 g; Laktoza: 13.3 g; Błonnik pokarmowy: 36.4 g; Sód: 2386.14 mg;		
czwartek 2026-06-11 Jadłospis dla diety: DIETA BOGATOBIAŁKOWA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>), Zupa mleczna z kaszą manną (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pasta z ryby gotowanej i sera białego (<i>JAJ, RYB, MLE,</i>), Pomidor II Śniadanie: Kanapka z serem mozzarella i roszponką (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</i>)	Krupnik (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Pieczeń rzymska drobiowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>), Ziemniaki gotowane, Buraczki gotowane z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, MUS OWOCOWY 120g Podwieczorek: 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>), Kielbasa szynkowa (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>), Mozzarella miękka (kulki) (<i>MLE,</i>), ser twarogowy topiony (Deliser) (<i>MLE,</i>), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt skyr mango-banan wysokobiałkowy (<i>MLE,</i>)

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Energia kc: 2196.65 kcal; Białko ogółem: 101.2 g; Tłuszcz: 83.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; Sacharoza: 44.98 g; Laktoza: 13.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Sód: 2349.18 mg;		
piątek 2026-06-12		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (bez dodatku mleka) (JAJ, SEL,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ryba gotowana z jarzynką (RYB,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszzonej kapusty z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jogurt wegański, Polędwica sopočka, Papryka czerwona Posiłek nocny:</B DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: Energia kc: 2132.55 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 76.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 308.9 g; Sacharoza: 45.32 g; Laktoza: .72 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; Sód: 1555.38 mg;		
piątek 2026-06-12		Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajecznica na parze ze szczypiorkiem (JAJ, MLE, SEL,), Pomidor	Krem z dyni z czerwoną soczewicą (GLU, MLE, SEL, GOR,), Ryba z pieca konwekcyno - parowego (GLU, JAJ, RYB,), Ziemniaki gotowane, Surówka z kiszzonej kapusty z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), serek twarogowy w plastrach (MLE,), Papryka czerwona Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: Energia kc: 2235.55 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 83.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Sacharoza: 45.32 g; Laktoza: 13.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Sód: 1780.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kakao z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta drobiowa z fileta (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Sałata zielona, Ogórek kiszony</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL,), Danie chińskie z kurczakiem i ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica sopocka, Ser biały twarogowy ze śmietaną (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2201.81 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 74.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; Sacharoza: 44.93 g; Laktoza: 28.4 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Sód: 1922.17 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">sobota 2026-06-13 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta drobiowa z fileta (GLU, JAJ, SEL, GOR,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona, Ogórek kiszony</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, MLE, SEL,), Danie chińskie z kurczakiem i ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica sopocka, Hummus, Pomidor Posiłek nocny: Jogurt wegański</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2114.55 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 75.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 293.3 g; Sacharoza: 43.8 g; Laktoza: 9.4 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sód: 1945.02 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">sobota 2026-06-13 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</p>		
<p>Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kakao z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z awokado i mozzarelli (MLE,), Sałata zielona, Ogórek kiszony</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, MLE, SEL,), Ryż z warzywami i cieciorą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kompot z owoców mieszanych, Jabłko</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), ser twarogowy topiony (Deliser) (MLE,), Ser biały twarogowy ze śmietaną (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2168.55 kcal; Białko ogółem: 94.4 g; Tłuszcz: 73.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 316.03 g; Sacharoza: 52.21 g; Laktoza: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sód: 1698.82 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), dżem jednoporcjowy, Pomidor, Rukola	Rosół z makaronem bezglutenowym (SEL,), Bitki drobiowe duszone w sosie koperkowym (GLU, MLE,), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Banan	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona, serek twarogowy w plastrach (MLE,) Posiłek nocny: Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2096.85 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 64.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; Sacharoza: 41.91 g; Laktoza: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 2474.65 mg;		
niedziela 2026-06-14 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), dżem jednoporcjowy, Pomidor, Rukola	Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Bitki drobiowe duszone w sosie własnym (GLU, MLE,), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (bez jogurtu) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt wegański
Wartości odżywcze: Energia kc: 2186.9 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 55.9 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; Sacharoza: 44.64 g; Laktoza: 1.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sód: 1459.36 mg;		
niedziela 2026-06-14 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), dżem jednoporcjowy, Pomidor, Rukola	Rosół z makaronem (GLU, SEL,), Kulek z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z marchewki, selera i jabłka ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), SAŁATKA Z WĘDZONYM PSTRAGIEM 140G (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2240.51 kcal; Białko ogółem: 81 g; Tłuszcz: 78.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.3 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; Sacharoza: 43.09 g; Laktoza: 3.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 2106.8 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Danie chińskie z kurczakiem i ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek do smarowania ze szczypiorkiem (MLE,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Ogórek świeży Posiłek nocny: Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2102.82 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 66.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; Sacharoza: 22.12 g; Laktoza: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sód: 2527.81 mg;		
poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Filet pieczony z indyka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Danie chińskie z kurczakiem i ryżem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Hummus, Ogórek świeży Posiłek nocny: DESER Z KASZĄ JAGLANĄ 100G
Wartości odżywcze: Energia kc: 2001.81 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 57.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.32 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Sacharoza: 22.48 g; Laktoza: .18 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Sód: 2055.51 mg;		
poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta warzywna z czerwoną soczewicą (GLU, SEL, GOR,), Ogórek kiszony	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Makaron z białym serem i sosem truskawkowym (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek do smarowania ze szczypiorkiem (MLE,), Mozzarella miękka (kulki) (MLE,), Ogórek świeży Posiłek nocny: Jogurt pitny b/c brzosk.-banan 250g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2185.42 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 61.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; Sacharoza: 55.8 g; Laktoza: 14.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; Sód: 1459.61 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kielbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoporcjowa (GOR,), Pomidor, Roszponka</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, SEL,), Roladki drobiowe duszone (GLU, JAJ, SEL,), Ziemniaki gotowane, Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka</p>	<p>Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g (MLE,)</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2161.18 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 78.6 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; Sacharoza: 23.83 g; Laktoza: 13.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sód: 2274.97 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">wtorek 2026-06-16 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA</p>		
<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Kielbaski drobiowe z filetem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), musztarda jednoporcjowa (GOR,), Pomidor, Roszponka</p>	<p>Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, SEL,), Roladki drobiowe panierowane z pieca konwekcyjno - parowego (GLU, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki gotowane, Sałatka z buraka (GLU, MLE,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Kielbasa krakowska wieprzowa, Papryka czerwona Posiłek nocny: Kanapka z hummusem i roszponką (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2045.85 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 80.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Sacharoza: 23.46 g; Laktoza: 1.2 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 2710.85 mg;</p>		
<p style="text-align: center;">wtorek 2026-06-16 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA</p>		
<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Pańki sojowe, musztarda jednoporcjowa (GOR,), Hummus, Pomidor, Roszponka</p>	<p>Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem (GLU, SEL,), Gołąbki jarskie z kaszą jęczmieńną i pieczarkami (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Sałatka ze świeżych pomidorów ze śmietaną (MLE, SEL,), Kompot z owoców mieszanych, Gruszka</p>	<p>MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Papryka czerwona Posiłek nocny: Jogurt skyr truskawka-banan wysokobiałkowy 140g (MLE,)</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia kc: 2029.88 kcal; Białko ogółem: 89.8 g; Tłuszcz: 74.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; Sacharoza: 25.74 g; Laktoza: 13.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sód: 1062.62 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, kawa zbożowa z mlekiem (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z rzodkiewką (MLE,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona	Zupa koperkowa z ziemniakami (MLE, SEL,), Gołąbki duszone w sosie pomidorowym z włoskiej kapusty (z mięsem drobiowym) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kompot z owoców mieszanych, Banan	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), Polędwica sopocka, ser twarogowy topiony (Deliser) (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt skyr wysokobiałkowy naturalny (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2159.75 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 64.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Sacharoza: 42.92 g; Laktoza: 17.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sód: 2268.57 mg;		
środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
Marg. roślinna, pieczywo pszenno - żytnie i pełnoziarniste, kawa zbożowa z napojem roślinnym (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta z białej fasoli i jabłka (GLU, ORZ, SEL, GOR,), Kielbasa szynkowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Papryka czerwona	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL,), Gołąbki duszone w sosie pomidorowym z włoskiej kapusty (z mięsem drobiowym) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z buraczków z cebulą, Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Polędwica sopocka, jajko (JAJ,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt wegański
Wartości odżywcze: Energia kc: 2420.1 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 71.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; Sacharoza: 47.73 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 43.5 g; Sód: 1374.03 mg;		
środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG. ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, KAWA ZBOŻOWA Z MLEKIEM (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Twarożek z rzodkiewką (MLE,), Mozzarella w plastrach (MLE,), Papryka czerwona	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (SEL,), Kotlet z soczewicy z kaszą jaglaną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Surówka z buraczków z cebulą, Ziemniaki gotowane, Kompot z owoców mieszanych, Banan	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Jajko (JAJ,), Serek typu wiejskiego (MLE,), ser twarogowy topiony (Deliser) (MLE,), Pomidor Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2335.9 kcal; Białko ogółem: 108.3 g; Tłuszcz: 76.7 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; Sacharoza: 43.31 g; Laktoza: 16.8 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 1538.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Pasta ryбно-twarogowa z cebulą (JAJ, MLE, GOR,), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Schab duszony w jarzynach (GLU, SEL,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Manda rynki	Marg. roślinna, pieczywo bezglutenowe jasne, herbata czarna z cytryną (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka ryżowa z kurczakiem (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Polędwica drobiowa (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2292.59 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 72.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; Sacharoza: 24.68 g; Laktoza: 14.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 2178.84 mg;		
czwartek 2026-06-18 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/BEZMLECZNA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Musli (bez dodatku cukru) z napojem roślinnym, Pasta z białej fasoli i jabłka (GLU, ORZ, SEL, GOR,), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Schab duszony w jarzynach (GLU, SEL,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Manda rynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (bez jogurtu) (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,) Posiłek nocny: Sok wielowarzywny
Wartości odżywcze: Energia kc: 2089.79 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 64.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.37 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; Sacharoza: 25.42 g; Laktoza: 0 g; Błonnik pokarmowy: 40.24 g; Sód: 1057.66 mg;		
czwartek 2026-06-18 Jadłospis dla diety: PODSTAWOWA/WEGETARIAŃSKA		
MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Pasta ryбно-twarogowa z cebulą (JAJ, MLE, GOR,), Papryka czerwona, Sałata zielona	Rosół jarski (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Kotleć z soczewicy z kaszą jaglaną i serem żółtym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), Ziemniaki gotowane, Surówka z białej kapusty z jabłkiem, Kompot z owoców mieszanych, Mandarynki	MARG.ROŚLINNA, PIECZYWO PSZENNO - ŻYTNIE I PEŁNOZIARNISTE, HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,), serek twarogowy w plastrach (MLE,) Posiłek nocny: Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g (MLE,)
Wartości odżywcze: Energia kc: 2187.13 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 70.7 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; Sacharoza: 23.51 g; Laktoza: 3.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sód: 1407.26 mg;		