

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dity gouda 600g (<i>ME</i>), ogórek zielony 600g, herbata 200ml,	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbas 500ml 500ml (<i>SEZ</i>), naleniki z serem 2500g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), jogurt naturalny 1000g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 500g, marchewmini 800g, herbata 200ml,
Warto ci od ycze: Energia: 2004.70kcal; Bialko ogółem: 85.81g; Tluszcz: 73.64g; W glowodany ogółem: 259.68g; Wap : 787.70mg; Suma cukrówprostych: 12.94g; Sód: 2336.18mg; Nasycone kwłtuszcz: 21.75g;		
poniedziałek 2026-02-16 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GŁOWODANÓW		
chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pol dwica z piersi indyka 800g, salata 0.3szt, herbata b/c 200ml,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Surówka z marchwi tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pelnoziarnisty 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 700g, marchew mini 1000g, herbata b/c 200ml,
Warto ci od ycze: Energia: 2033.60kcal; Bialko ogółem: 93.60g; Tluszcz: 95.66g; W glowodany ogółem: 214.20g; Wap : 320.79mg; Suma cukrówprostych: 21.25g; Sód: 2666.71mg; Nasycone kwłtuszcz: 21.83g;		
poniedziałek 2026-02-16 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno żytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), poledwica z piersi kurczaka 600g, pomidor 600g, herbata 2000g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Surówka z marchwi tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 600g, marchewmini 1000g, herbata 200ml,
Warto ci od ycze: Energia: 2127.01 kcal; Bialko ogółem: 89.36g; Tluszcz: 93.78g; W glowodany ogółem: 243.40g; Wap : 271.42mg; Suma cukrówprostych: 22.02g; Sód: 2425.07 mg; Nasycone kwłtuszcz: 20.96g;		

Dietyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-17		
Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa parówkowa 1000g, burak czerwony z chrzanem 1000g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa grysikowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Kolletschabowy 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka wielowarzywna z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Sos pieczarkowy 100g (<i>GLU, ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztetowa watrobianka 800g (<i>GLU</i>), ogórek w 600g, herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2672.90kcal; Bialko ogólem: 94.84g; Tluszcz: 143.96g; W glowodany ogólem: 259.99g; Wap : 481.13mg; Suma cukrówprostych: 21.96g; Sód: 2769.14mg; Nasycone kwitluszcz: 27.03g;

wtorek 2026-02-17		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
Chleb razowy100g, margaryna mi kka20g, parówka drobiowa100g, carpaccio100g, herbata200ml b/c 1Por (<i>GLU, ME</i>), musztarda 300g (<i>GOR</i>), poledwica z piersi kurczaka 500g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa warzywna 500ml (<i>ME, SEL</i>), ziemniaki gotowane 2500g, Piecze rzymska 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Sos pieczarkowy 100g (<i>GLU, ME</i>), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztetowa watrobianka 800g (<i>GLU</i>), salátka szwecka 500g (<i>GLU, ME, SEL</i>), herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2354.83kcal; Bialko ogólem: 95.09g; Tluszcz: 130.17g; W glowodany ogólem: 219.64g; Wap : 653.79mg; Suma cukrówprostych: 16.81g; Sód: 2882.34mg; Nasycone kwitluszcz: 32.45g;

wtorek 2026-02-17		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), parówka drobiowa 1000g, burak czerwony gotowany 1000g, musztarda 300g (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa warzywna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Pier z kurczaka w sosie własnym 10080g 100g (<i>GLU</i>), Mzeria z jogurtem i mietan 100g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa delikatesowa z kurczaka 600g, brokuly 600g, herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2149.64kcal; Bialko ogólem: 102.04g; Tluszcz: 78.67g; W glowodany ogólem: 274.82g; Wap : 516.51mg; Suma cukrówprostych: 21.57g; Sód: 2691.56mg; Nasycone kwitluszcz: 16.77g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
roda 2026-02-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), szynka szwagra 500g , salatka z patisona 800g (<i>GOR</i>), herbata 200ml ,	Zupa barszcz ukrai ski z ziemiakami 500g (<i>MLE</i> , <i>SEZ</i>), Pierogi ruskie z cebulk 250g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Salatka makaronowa z kurczakiem 200g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>GOR</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywcz: Energia: 2490.87 kcal; Bialko ogolem: 70.45g; Tluszcz: 114.44g; W glowodany ogolem: 281.47g;
Wap : 456.47mg; Suma cukrowprostych: 69.22g; Sód: 38634.70mg; Nasycone kwttluszcz: 108.06g;

roda 2026-02-18 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 2000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), paszlet firmowy 400g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>MLE</i>), pomidor 600g, herbata b/c 200ml ,	Zupa barszcz czerwony 500ml (<i>MLE</i> , <i>SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Jajko sadzone 2szt (<i>JAI</i>), kalafior 1000g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb ytni sitowy 1000g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>OZI</i> , <i>SOI</i> , <i>MLE</i> , <i>SEZ</i>), Salatka jarzynowa 200g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>GOR</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), salata lodowa 0.3szt , herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywcz: Energia: 2213.64kcal; Bialko ogolem: 73.91g; Tluszcz: 94.91g; W glowodany ogolem: 267.45g; Wap :
268.82mg; Suma cukrowprostych: 17.77g; Sód: 2162.67mg; Nasycone kwttluszcz: 12.98g;

roda 2026-02-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), pol dwica z piersi indyka 600g, kalafior 1000g, herbata 200ml ,	Zupa barszcz czerwony 500g (<i>MLE</i> , <i>SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Jajko gotowane na parze 1szt (<i>JAI</i>), kalafior 1000g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Salatka jarzynowa 200g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>GOR</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywcz: Energia: 2090.01 kcal; Bialko ogolem: 70.47g; Tluszcz: 93.34g; W glowodany ogolem: 238.23g; Wap :
234.75mg; Suma cukrowprostych: 22.23g; Sód: 2328.17mg; Nasycone kwttluszcz: 10.36g;

Dietyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1000g , brukselka 600g , Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kapu niak z kiszzonej kapusty ziemniakami kielbas majerankiem 500ml (<i>SEL</i>), Kasza gotowana mieszana jeczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (<i>GLU, MLE</i>), Pulpedki w sosie koperkowym 150g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>MLE</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywcz: Energia: 2328.33kcal; Bialko ogolem: 100.54g; Tluszcz: 92.78g; W glowodany ogolem: 287.04g; Wap : 8167.68mg; Suma cukrowprostych: 21.34g; Sód: 43493.65mg; Nasycone kwitluszcz: 342.00g;

czwartek 2026-02-19 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb graham 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 600g , herbata b/c 200ml , brukselka 700g ,	Zupa kapu niak z kiszzonej kapusty ziemniakami kielbas majerankiem 500ml (<i>SEL</i>), Kasza gotowana mieszana jeczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (<i>GLU, MLE</i>), Pulpedki w sosie koperkowym 150g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb razowy ytni 1300g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>MLE</i>), jablka 1200g , herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywcz: Energia: 2018.55kcal; Bialko ogolem: 83.23g; Tluszcz: 95.96g; W glowodany ogolem: 220.12g; Wap : 388.27mg; Suma cukrowprostych: 16.15g; Sód: 2494.86mg; Nasycone kwitluszcz: 25.21g;

czwartek 2026-02-19 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 600g , ogórek w 600g , herbata 200ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Ry biały gotowany 250g (<i>MLE</i>), Potrawka z kurczaka z warzywami z sosem białym 169g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	Twaro ek z jogurtem szczypiorkiem 100g, pieczywo pszenno ytnie 100g, margaryna mi kka 20g, herbata 200ml 1Por (<i>GLU, MLE</i>),

Warto ci od ywcz: Energia: 2297.42kcal; Bialko ogolem: 101.94g; Tluszcz: 108.53g; W glowodany ogolem: 233.85g; Wap : 396.28mg; Suma cukrowprostych: 16.75g; Sód: 2291.65mg; Nasycone kwitluszcz: 32.10g;

Dietyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2026-02-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Pasta z jaj i ryby wedzonej 100g (<i>JAJ, RYB</i>), ogórki kiszone 500g (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Dorsz filet fanierowany 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kiszonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), d em niskoslodzony 900g, jablka 1000g, herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2286.83kcal; Bialko ogolem: 75.86g; Tluszcz: 110.15g; W glowodany ogolem: 263.48g; Wap : 484.47mg; Suma cukrowprostych: 18.89g; Solt: 2203.08mg; Nasycone kwitluszcz: 19.30g;

pi tek 2026-02-20 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEZ</i>), margaryna mi kka 400g (<i>ME</i>), pasta z jaj i ryby wedzonej 800g (<i>JAJ, RYB</i>), szpinak w 300g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Dorsz filet fanierowany 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kiszonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dty niskotluszczowy 600g (<i>ME</i>), marchewmini 600g, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2355.06kcal; Bialko ogolem: 75.02g; Tluszcz: 122.07g; W glowodany ogolem: 243.67g; Wap : 533.76mg; Suma cukrowprostych: 15.31g; Solt: 2070.86mg; Nasycone kwitluszcz: 23.70g;

pi tek 2026-02-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), d em niskoslodzony 1000g, banan 1000g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot wielowocowy 200ml, Dorsz filet gotowany 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z pekinki z marchewk i olejem rzepakowym 100g,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), szynka z piersi 500g, marchewmini 600g, herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2095.09kcal; Bialko ogolem: 64.60g; Tluszcz: 90.07g; W glowodany ogolem: 272.49g; Wap : 483.63mg; Suma cukrowprostych: 24.09g; Solt: 1392.19mg; Nasycone kwitluszcz: 15.94g;

Dietyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-21		
Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno żytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), serek kanapkowy 1500g (<i>MLE</i>), pomidor 600g, herbata 200ml,	Zupa ry owa z pietruszk 500ml (<i>SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Leczo z kielbas cukini papryk pomidorami pieczarkami 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), ser dity gouda 700g (<i>MLE</i>), papryka swieza 600g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2125.31 kcal; Bialko ogółem: 91.37g; Tluszcz: 98.34g; W glowodany ogółem: 227.60g; Wap : 787.22mg; Suma cukrów prostych: 18.50g; Sód: 2817.46mg; Nasycone kwitluszcz: 23.37g

sobota 2026-02-21		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM TŁW PRZYSWAJALNYCH W GŁWODANÓW		
chleb pełnoziarnisty 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 400g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 2000g (<i>MLE</i>), salata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml,	Zupa ry owa 500ml (<i>JAJ, MLE, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Leczo z kielbas cukini papryk pomidorami pieczarkami 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb razowy żytni 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), paszlet firmowy 600g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), pomidor 300g, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2316.76 kcal; Bialko ogółem: 97.49g; Tluszcz: 117.64g; W glowodany ogółem: 233.73g; Wap : 532.12mg; Suma cukrów prostych: 25.23g; Sód: 2581.74mg; Nasycone kwitluszcz: 33.62g

sobota 2026-02-21		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno żytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), serek kanapkowy 2000g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, ogórek w 800g,	Zupa ry owa z pietruszk 500ml (<i>SEZ</i>), pyzy ziemniaczane z masłem 2500g (<i>JAJ</i>), Kompot wielowocowy 200ml, Surówka z marchwi tartej z olejem rzepakowym 100g,	chleb pszenno żytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1200g, brokuly 1500g, herbata 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2304.04 kcal; Bialko ogółem: 102.61g; Tluszcz: 85.51g; W glowodany ogółem: 311.06g; Wap : 487.76mg; Suma cukrów prostych: 21.76g; Sód: 2712.23mg; Nasycone kwitluszcz: 20.87g

Dietyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
nieidzia 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa I ska 1000g, keczup 500g, salaika szwedka 800g (<i>GLU</i> , <i>ME</i> , <i>SE</i>),	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka 1100g, Bukiet warzywkwiatowy (kalafior brokul marchew) 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 600g, pomidor 600g,
Warto ci od ywcz: Energia: 2030.55kcal; Bialko ogólem: 99.14g; Tluszcz: 88.96g; W glowodany ogólem: 211.79g; Wap : 1061.53mg; Suma cukrówprostych: 14.30g; Sód: 11418.92mg; Nasycone kwitluszcz: 304.19g;		
nieidzia 2026-02-22 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>OZI</i> , <i>SOI</i> , <i>ME</i> , <i>SE</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), parówka drobiowa 1000g, keczup 400g, papryka swieza 400g (<i>GOR</i>), herbata b/c 200ml,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka 1100g, Bukiet warzywkwiatowy (kalafior brokul marchew) 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa domowa 600g, pomidor 500g, herbata b/c 200ml,
Warto ci od ywcz: Energia: 2454.77kcal; Bialko ogólem: 93.06g; Tluszcz: 128.18g; W glowodany ogólem: 246.45g; Wap : 287.75mg; Suma cukrówprostych: 16.99g; Sód: 2947.33mg; Nasycone kwitluszcz: 26.91g;		
nieidzia 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), parówka drobiowa 1000g, keczup 400g, ogórek w 400g, herbata 200ml,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Stek z szynki 130g (<i>GLU</i>), Surówka z pekinki 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa domowa 600g, pomidor 500g, herbata 200ml,
Warto ci od ywcz: Energia: 2353.54kcal; Bialko ogólem: 90.99g; Tluszcz: 122.69g; W glowodany ogólem: 231.52g; Wap : 248.79mg; Suma cukrówprostych: 18.03g; Sód: 2733.23mg; Nasycone kwitluszcz: 26.25g;		

Dietyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Twaro ek z szczyptorkiem 100g (<i>ME</i>), ogórek w 400g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 500ml (<i>GLU, JAJ, ME, SEL</i>), makaron z serem 250g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), jogurt naturalny z truskawkami 1000g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztet firmowy 800g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), ogórki konserwowe 500g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,
Warto ci od ywcz: Energia: 2042.15kcal; Białko ogółem: 81.56g; Tłuszcz: 62.80g; W głowodany ogółem: 283.90g; Wap : 777.60mg; Suma cukrów prostych: 19.18g; Sód: 1684.91 mg; Nasycone kw tłuszczo: 13.46g;		
poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM TŁW I PRZYŚWAJALNYCH W GŁOWODANÓW		
chleb graham 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 400g (<i>ME</i>), filet z piersi indyka 300g, mix salat 300g, ogórki konserwowe 300g (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabiłana 500ml (<i>ME, SEL</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), jogurt naturalny z truskawkami 1000g (<i>ME</i>),	chleb pełnoziarnisty 1300g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztet drobiowy 800g, salata lodowa 0.3szt, herbata bć 200ml,
Warto ci od ywcz: Energia: 2051.69kcal; Białko ogółem: 84.88g; Tłuszcz: 92.75g; W głowodany ogółem: 241.91g; Wap : 540.95mg; Suma cukrów prostych: 27.12g; Sód: 1533.78mg; Nasycone kw tłuszczo: 9.58g;		
poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno żytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Twaro ek z jogurtem 100g (<i>ME</i>), pomidor 600g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabiłana 500ml (<i>ME, SEL</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), jogurt naturalny z truskawkami 1000g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno żytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztet drobiowy 800g, salata lodowa 0.3szt, herbata 200ml,
Warto ci od ywcz: Energia: 2025.23kcal; Białko ogółem: 91.55g; Tłuszcz: 84.99g; W głowodany ogółem: 241.24g; Wap : 594.99mg; Suma cukrów prostych: 29.81g; Sód: 1182.39mg; Nasycone kw tłuszczo: 9.69g;		

Dietyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-24		
Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Pol dwica z indyka z warzywami 600g, salata 0.3szt, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym i pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Stek z cebulk 130g (<i>GLU</i>), Surówka wielowarzywna z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Salátka ledziowa z burakami 130g (<i>RYB, ME</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2084.14kcal; Bialko ogólem: 83.12g; Tluszcz: 97.16g; W glowodany ogólem: 231.37g; Wap : 409.37 mg; Suma cukrówprostych: 16.89g; Sód: 1790.67 mg; Nasycone kwitluszcz: 22.46g;

wtorek 2026-02-24		
Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEZ</i>), margaryna mi kka 400g (<i>ME</i>), szynka z piersi 600g, kefirz owocami 1500g (<i>ME</i>), płatki owsiane 500g (<i>GLU</i>), herbata b/c 200ml,	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym i pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Stek z szynki 130g (<i>GLU</i>), fasolka szparagowa 1000g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Salátka ledziowa z burakami 130g (<i>RYB, ME</i>), pomidor 400g, mix salat 100g, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2198.62kcal; Bialko ogólem: 80.46g; Tluszcz: 98.00g; W glowodany ogólem: 264.62g; Wap : 651.09mg; Suma cukrówprostych: 16.97g; Sód: 1477.94 mg; Nasycone kwitluszcz: 23.64g;

wtorek 2026-02-24		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), szynka z piersi 600g, jablka 1300g, kefir z owocami 1500g (<i>ME</i>), płatki owsiane 500g (<i>GLU</i>),	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym i pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Roladka z kurczaka gotowana 130g (<i>GLU</i>), fasolka szparagowa 1000g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Pasta z jaj i ryby wedzonej 100g (<i>JAJ, RYB</i>), pomidor 500g, herbata 200ml,

Warto ci od ywzce: Energia: 2238.02kcal; Bialko ogólem: 80.16g; Tluszcz: 100.28g; W glowodany ogólem: 261.36g; Wap : 624.31 mg; Suma cukrówprostych: 20.86g; Sód: 1653.01 mg; Nasycone kwitluszcz: 25.63g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
roda 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dity gouda 600g (<i>ME</i>), pomidor 500g , Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU</i> <i>ME</i>),	Zupa urek z ziemniakami kielbas 500ml (<i>GLU</i> <i>JAJ</i> , <i>ME</i> <i>SEL</i>), Kasza gotowana mieszana jeczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (<i>GLU</i> <i>ME</i>), Gulasz z szynki 130g , ogórki kiszane 1000g (<i>GOR</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1000g , marchewnini 600g , herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2691.90kcal; Bialko ogolem: 102.36g; Tluszcz: 121.75g; W glowodany ogolem: 307.82g; Wap : 898.14mg; Suma cukrowprostych: 10.42g; Sód: 3202.55mg; Nasycone kwitluszczzo: 23.58g;		
roda 2026-02-25 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
Chleb ytni ekstrudowany 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dity z czamusk 600g (<i>ME</i>), ogórek w 600g , herbata b/c 200ml ,	Zupa warzywna z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME</i> <i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 250g , bitka w sosie 130g , Surówka z pekinki z marchewk i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 800g , brokuly 600g , herbata b/c 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2350.85kcal; Bialko ogolem: 92.29g; Tluszcz: 116.31g; W glowodany ogolem: 260.06g; Wap : 852.94mg; Suma cukrowprostych: 11.58g; Sód: 2200.33mg; Nasycone kwitluszczzo: 28.24g;		
roda 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek waniliowy 1000g (<i>ME</i>), pomidor 600g , herbata 200ml ,	Zupa warzywna z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME</i> <i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 250g , bitka w sosie 130g , Surówka z pekinki z marchewk i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 800g , brokuly 600g , herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2010.53kcal; Bialko ogolem: 82.93g; Tluszcz: 100.80g; W glowodany ogolem: 215.92g; Wap : 438.29mg; Suma cukrowprostych: 20.51g; Sód: 1911.83mg; Nasycone kwitluszczzo: 22.42g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Positek nocny
czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Twaro ek z ziolami 100g (<i>MLE</i>), rzodkiewka 0.3szt, herbata 200ml, Kompot wieloowocowy 200ml,	Zupa wiejska z zacierk 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), knedle z truskawkami 2500g (<i>GLU, JAJ</i>), jogurt grecki z owocami 1300g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), Salátka ydowska z cebulk i majonezem 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2271.30kcal; Bialko ogólem: 81.98g; Tluszcz: 83.62g; W glowodany ogólem: 285.39g; Wap : 272.00mg; Suma cukrówprostych: 18.48g; Sód: 2539.02mg; Nasycone kwtluszcz: 8.80g;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), humus z ciedrzy 800g (<i>GLU, OZI, ORZ, GOR, SEZ</i>), Twaro ek z ziolami 100g (<i>MLE</i>), budy bć 1000g, herbata bć 200ml,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabelana 500ml (<i>MLE, SEZ</i>), knedle z truskawkami 2500g (<i>GLU, JAJ</i>), Polewa jogurt naturalny z truskawkami 600g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb razowy ytni 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Salátka ydowska lekka z jogurtem 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), herbata bć 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2323.74kcal; Bialko ogólem: 61.67g; Tluszcz: 82.87g; W glowodany ogólem: 321.69g; Wap : 460.57mg; Suma cukrówprostych: 60.91g; Sód: 2128.41mg; Nasycone kwtluszcz: 9.90g;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Twaro ek z ziolami 50g (<i>MLE</i>), humus z ciedrzy 600g (<i>GLU, OZI, ORZ, GOR, SEZ</i>), ogórek w 500g, herbata 200ml,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabelana 500ml (<i>MLE, SEZ</i>), knedle z truskawkami 2500g (<i>GLU, JAJ</i>), jogurt grecki 1000g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Salátka ydowska lekka z jogurtem 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2019.39kcal; Bialko ogólem: 58.60g; Tluszcz: 83.33g; W glowodany ogólem: 244.44g; Wap : 245.47mg; Suma cukrówprostych: 15.82g; Sód: 2042.21mg; Nasycone kwtluszcz: 9.11g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Pasta z jaj i ryby wędzonej 100g (<i>JAJ, RYB</i>), sałatka grecka 600g (<i>GLU, ME, SEZ</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa grysikowa 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sos chrzanowy 100ml (<i>GLU, ME</i>), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewk kminkiem i olejem rzepakowym 100g ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser kanapkowy z rzodkiewka i szwczyporkiem 100g (<i>ME</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywcz: Energia: 2080.19kcal; Białko ogółem: 91.35g; Tłuszcz: 93.03g; W glowodany ogółem: 229.88g; Wap : 508.85mg; Suma cukrów prostych: 19.78g; Sód: 1823.31mg; Nasycone kw tłuszczo: 19.45g;

pi tek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM TŁAWO PRZYSWAJALNYCH W GŁOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEZ</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa domowa 700g , sałatka grecka 800g (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa szczawiowa z ry em zabilana 500ml (<i>JAJ, ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Jajko gotowane 2szt (<i>JAJ</i>), Sos chrzanowy 100ml (<i>GLU, ME</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z marchewk kminkiem i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek kanapkowy z rzodkiewka i szwczyporkiem 100g (<i>ME</i>), herbata bć 200ml ,

Warto ci od ywcz: Energia: 2032.95kcal; Białko ogółem: 88.24g; Tłuszcz: 88.73g; W glowodany ogółem: 224.79g; Wap : 524.15mg; Suma cukrów prostych: 16.59g; Sód: 2177.18mg; Nasycone kw tłuszczo: 21.44g;

pi tek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Pasta z jaj i ryby wędzonej 100g (<i>JAJ, RYB</i>), Sałatka grecka 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa szczawiowa 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g , dorsz filet na parze 1000g , Mizeria z jogurtem i mietan 100g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>ME</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>),

Warto ci od ywcz: Energia: 2255.08kcal; Białko ogółem: 109.72g; Tłuszcz: 105.27g; W glowodany ogółem: 226.49g; Wap : 492.70mg; Suma cukrów prostych: 16.17g; Sód: 2432.47mg; Nasycone kw tłuszczo: 15.62g;

Dietyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Positek nocny
sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa zielonogórska 500g, bukiet warzywkwiatowy 800g, herbata 200ml,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Łazanki z kapust i kielbas 300g (<i>GLU, JAJ</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta serowa 100g (<i>ME</i>), ogórki kiszone 400g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,
Warto ci od ywcz: Energia: 2011.81 kcal; Bialko ogółem: 81.64g; Tluszcz: 96.10g; W glowodany ogółem: 212.77g; Wap : 347.86mg; Suma cukrówprostych: 15.85g; Sód: 2865.94mg; Nasycone kwitluszcz: 19.60g;		
sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), poledwica z piersi kurczaka 500g, bukiet warzywkwiatowy 1000g, ser topiony 100g 0.5szt (<i>ME</i>), jablka 1000g, herbata 200ml,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Łazanki z kapust i kielbas 300g (<i>GLU, JAJ</i>),	chleb razowy ytni 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa delikatesowa z kurczaka 500g, ogórki kiszone 400g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,
Warto ci od ywcz: Energia: 2118.53 kcal; Bialko ogółem: 82.53g; Tluszcz: 104.77g; W glowodany ogółem: 225.50g; Wap : 473.95mg; Suma cukrówprostych: 18.68g; Sód: 3619.47mg; Nasycone kwitluszcz: 25.00g;		
sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1100g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), poledwica z piersi kurczaka 600g, bukiet warzywkwiatowy 800g, banan 1500g,	herbata 200ml, Zupa marchewkowa z ziemniakami 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Makaron pszenny gotowany 250g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos drobiowo warzywny brokul fasolka szparagowa dynia włoszczyzna 200g (<i>SEZ</i>), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1100g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 300g (<i>ME</i>), kielbasa delikatesowa z kurczaka 600g, mix salat 500g,
Warto ci od ywcz: Energia: 2029.16 kcal; Bialko ogółem: 99.88g; Tluszcz: 71.69g; W glowodany ogółem: 259.35g; Wap : 1889.20mg; Suma cukrówprostych: 132.66g; Sód: 46341.30mg; Nasycone kwitluszcz: 47.15g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: dps		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
nieidzia 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), kielbasa parówkowa 1000g, keczup 400g, pomidor 500g, herbata 200ml,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU</i> <i>JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka 1300g, Surówka z selera z marchewk i olejem rzepakowym 100g,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), ser ólty gouda 600g (<i>MLE</i>), salatka z patisona 600g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2162.74 kcal; Bialko ogólem: 93.19g; Tluszcz: 109.71 g; W glowodany ogólem: 204.39g;
Wap : 615.04mg; Suma cukrówprostych: 16.42g; Sód: 3018.23mg; Nasycone kwitluszcz: 30.50g;

nieidzia 2026-03-01 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 400g (<i>MLE</i>), parówka drobiowa 1000g, keczup 400g , mix salat 500g, herbata b/c 200ml,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU</i> <i>JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka 1300g, Surówka z selera z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), pol dwica luksusowa 500g, salatka z patisona 500g (<i>GOR</i>), herbata b/c 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2156.18 kcal; Bialko ogólem: 88.43g; Tluszcz: 110.11 g; W glowodany ogólem: 210.46g;
Wap : 289.66mg; Suma cukrówprostych: 16.04g; Sód: 2529.87mg; Nasycone kwitluszcz: 21.82g;

nieidzia 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), parówka drobiowa 1000g, keczup 400g, mix salat 400g,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU</i> <i>JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka gotowane 1300g, Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml, chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>),	margaryna mi kka 500g (<i>MLE</i>), pol dwica luksusowa 500g, ogórek w 500g, herbata 200ml,

Warto ci od ywcz: Energia: 2218.86 kcal; Bialko ogólem: 88.08g; Tluszcz: 113.41 g; W glowodany ogólem: 220.02g;
Wap : 241.81mg; Suma cukrówprostych: 20.60g; Sód: 2421.17mg; Nasycone kwitluszcz: 21.77g;

Dietetyk

.....