

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02 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 600g, herbata 200ml ,	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbas 500ml 500ml (<i>SE</i>), nale niki z serem 2500g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>ME</i>), jogurt naturalny 1000g (<i>ME</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 500g, marchewmini 800g, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2004.70kcal; Bialko ogółem: 85.81 g; Tluszcz: 73.64 g; W glowodany ogółem: 259.68 g; Wap : 787.70mg; Suma cukrówprostych: 12.94 g; Sód: 2336.18mg; Nasycone kwrtluszcz: 21.75 g

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
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</i> , <i>SE</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>ME</i>), Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pelnoziarnisty 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 700g, marchewmini 1000g, herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2033.60kcal; Bialko ogółem: 93.60 g; Tluszcz: 95.66 g; W glowodany ogółem: 214.20 g; Wap : 320.79mg; Suma cukrówprostych: 21.25 g; Sód: 2666.71 mg; Nasycone kwrtluszcz: 21.83 g

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni 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</i> , <i>SE</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAI</i> , <i>ME</i>), Surówka z marchwii tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa szynkowa 600g, marchewmini 1000g, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2127.01 kcal; Bialko ogółem: 89.36 g; Tluszcz: 93.78 g; W glowodany ogółem: 243.40 g; Wap : 271.42mg; Suma cukrówprostych: 22.02 g; Sód: 2425.07 mg; Nasycone kwrtluszcz: 20.96 g

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), kielbasa parówkowa 100Og, burak czerwony z chrzanem 100Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa rosól z lanym ciastem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Kotlet mielony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), paszтетowa watrobiana 80Og (<i>GLU</i>), ogórek w 60Og, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2599.96 kcal; Bialko ogólem: 93.78 g; Tluszcz: 137.92 g; W glowodany ogólem: 255.99 g; Wap : 443.71 mg; Suma cukrów prostych: 20.73 g; Sód: 3080.07 mg; Nasycone kw tluszcz: 28.55 g;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
Chleb razowy 100g, margaryna mi kka 20g, parówka drobiowa 100g, carpaccio 100g, herbata 200ml b/c 1Por (<i>GLU, ME</i>), musztarda 30Og (<i>GOR</i>), poledwica z piersi kurczaka 50Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa warzywna 500ml (<i>ME, SEZ</i>), ziemniaki gotowane 250g, Kotlet mielony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), paszтетowa watrobiana 80Og (<i>GLU</i>), salatka szwedcka 50Og (<i>GLU, ME, SEZ</i>), herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2350.49 kcal; Bialko ogólem: 91.14 g; Tluszcz: 124.49 g; W glowodany ogólem: 235.46 g; Wap : 635.69 mg; Suma cukrów prostych: 16.21 g; Sód: 3111.73 mg; Nasycone kw tluszcz: 29.24 g;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), parówka drobiowa 100Og, burak czerwony gotowany 100Og, musztarda 30Og (<i>GOR</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa warzywna 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Pier z kurczaka wsosie własnym 100/80g 100g (<i>GLU</i>), Mizeria z jogurtem i mietan 100g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), kielbasa delikatesowa z kurczaka 60Og, brokuly 60Og, herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2149.64 kcal; Bialko ogólem: 102.04 g; Tluszcz: 78.67 g; W glowodany ogólem: 274.82 g; Wap : 516.51 mg; Suma cukrów prostych: 21.57 g; Sód: 2691.56 mg; Nasycone kw tluszcz: 16.77 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<p>roda 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa</p>		
<p>chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1000g, salatka z patisona 800g (<i>GOR</i>), herbata 200ml,</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi semi sosem pomidorowym 300g, Kompot wielowocowy 200ml,</p>	<p>chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Salatka makaronowa z kurczakiem 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), herbata 200ml,</p>
<p>Warto ci od ywze: Energia: 2162.81 kcal; Bialko ogolem: 61.92g; Tluszcz: 96.11g; W glowodany ogolem: 249.36g; Wap : 336.88mg; Suma cukrowprostych: 16.02g; Sód: 1942.05mg; Nasycone kwttluszcz: 17.06g</p>		
<p>roda 2026-03-04 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW</p>		
<p>chleb pelnoziamisty 2000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), paszтетfirmowy 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), pomidor 600g, herbata b/c 200ml,</p>	<p>Zupa grysikowa 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi semi sosem pomidorowym 300g, Kompot wielowocowy 200ml,</p>	<p>chleb ytni sitowy 1000g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, MLE, SEZ</i>), Salatka jarzynowa 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), salata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml,</p>
<p>Warto ci od ywze: Energia: 2274.49 kcal; Bialko ogolem: 67.10g; Tluszcz: 89.28g; W glowodany ogolem: 303.90g; Wap : 431.35mg; Suma cukrowprostych: 18.92g; Sód: 2219.44mg; Nasycone kwttluszcz: 14.68g</p>		
<p>roda 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna</p>		
<p>chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), pol dwica z piersi indyka 600g, kalafor 1000g, herbata 200ml,</p>	<p>Zupa grysikowa 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Got bki z mi sembez kapusty i sosem pomidorowym 300g, Kompot wielowocowy 200ml,</p>	<p>chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), Salatka jarzynowa 200g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), herbata 200ml,</p>
<p>Warto ci od ywze: Energia: 2090.67 kcal; Bialko ogolem: 70.36g; Tluszcz: 82.97g; W glowodany ogolem: 260.83g; Wap : 296.25mg; Suma cukrowprostych: 17.14g; Sód: 2075.83mg; Nasycone kwttluszcz: 13.02g</p>		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), szynka drobiowa 400g, brukselka 600g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>ME, SEL, GOR</i>), Kasza gotowana mieszana jeczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (<i>GLU, ME</i>), Piecze rzymska z sosem pieczeniowym 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), herbata 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2280.70kcal; Bialko ogółem: 89.79g; Tłuszcz: 108.14g; W glowodany ogółem: 249.63g; Wap : 537.81mg; Suma cukrów prostych: 22.46g; Sód: 2372.10mg; Nasycone kw tłuszczo: 18.21g;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb graham 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), szynka drobiowa 600g, herbata b/c 200ml, brukselka 700g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>ME, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Piecze rzymska z sosem pieczeniowym 100g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb razowy ytni 1300g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Twaro ek z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), jablka 1200g, herbata b/c 200ml,

Warto ci od ycze: Energia: 2000.62kcal; Bialko ogółem: 86.62g; Tłuszcz: 84.06g; W glowodany ogółem: 242.10g; Wap : 368.88mg; Suma cukrów prostych: 21.44g; Sód: 2559.21mg; Nasycone kw tłuszczo: 18.57g;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Jajko gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 600g, ogórek w 600g, herbata 200ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 500ml (<i>ME, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Pulpeciki wsosie koperkowym 150g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), Surówka z buraczkówz olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Twaro ek z jogurtem szczypiorkiem 100g, pieczywo pszenno ytnie 100g, margaryna mi kka 20g, herbata 200ml 1Por (<i>GLU, ME</i>),

Warto ci od ycze: Energia: 2031.04kcal; Bialko ogółem: 93.81g; Tłuszcz: 81.69g; W glowodany ogółem: 240.40g; Wap : 364.30mg; Suma cukrów prostych: 21.72g; Sód: 2283.42mg; Nasycone kw tłuszczo: 20.72g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2026-03-06 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>JAI, 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, SEZ</i>), Pierogi ruskie 250g (<i>GLU, ME</i>), Kompot wieloowocowy 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 ywze: Energia: 2307.99 kcal; Bialko ogolem: 71.60g; Tluszcz: 98.98g; W glowodany ogolem: 297.05g; Wap : 501.96mg; Suma cukrowprostych: 19.76g; Sód: 1962.91mg; Nasycone kwttluszczzo: 28.95g		
pi tek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM TWARDOPRZYSWAJALNYCH W GLOWODANOW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAI, OZI, SOI, ME, SEZ</i>), margaryna mi kka 400g (<i>ME</i>), pasta z jaj i ryby wedzonej 800g (<i>JAI, RYB</i>), szpinak w 300g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Pierogi ruskie 250g (<i>GLU, ME</i>), Kompot wieloowocowy 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 ywze: Energia: 2376.23 kcal; Bialko ogolem: 70.76g; Tluszcz: 110.91g; W glowodany ogolem: 277.24g; Wap : 551.25mg; Suma cukrowprostych: 16.19g; Sód: 1830.68mg; Nasycone kwttluszczzo: 33.35g		
pi tek 2026-03-06 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, SEZ</i>), Pierogi ruskie 250g (<i>GLU, ME</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	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 ywze: Energia: 2112.69 kcal; Bialko ogolem: 60.61g; Tluszcz: 78.93g; W glowodany ogolem: 304.91g; Wap : 489.72mg; Suma cukrowprostych: 24.26g; Sód: 1210.06mg; Nasycone kwttluszczzo: 25.45g		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek kanapkowy 1500g (<i>ME</i>), pomidor 600g, herbata 200ml ,	Zupa pomidorowa zabelana 500ml (<i>JAJ, ME, SEZ</i>), Makaron pszenny gotowany 250g (<i>GLU, JAJ</i>), Leczo z kielbas cukini papryk pomidorami pieczarkami 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1200g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser dty gouda 700g (<i>ME</i>), papryka swieza 600g (<i>GOR</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od wzze Energia: 2373.72 kcal; Bialko ogolem: 101.55 g; Tluszcz: 115.02 g; W glowodany ogolem: 239.98 g; Wap : 850.94 mg; Suma cukrow prostych: 18.66 g; Sód: 2807.48 mg; Nasycone kv tluszcz: 31.78 g;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM TWARDYCH PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziamisty 1500g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 400g (<i>ME</i>), Serek kanapkowy 2000g (<i>ME</i>), salata lodowa 0.3szt , herbata b/c 200ml ,	Zupa pomidorowa zabelana 500ml (<i>JAJ, ME, SEZ</i>), Makaron razowy gotowany 250g (<i>GLU, JAJ</i>), Leczo z kielbas cukini papryk pomidorami pieczarkami 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb razowy ytni 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztec firmowy 600g (<i>GLU, JAJ, ME</i>), pomidor 300g , herbata b/c 200ml ,

Warto ci od wzze Energia: 2350.54 kcal; Bialko ogolem: 94.88 g; Tluszcz: 118.74 g; W glowodany ogolem: 237.53 g; Wap : 496.81 mg; Suma cukrow prostych: 20.28 g; Sód: 2817.79 mg; Nasycone kv tluszcz: 26.72 g;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek kanapkowy 2000g (<i>ME</i>), herbata 200ml , ogorek w 800g ,	Zupa pomidorowa zabelana 500ml (<i>JAJ, ME, SEZ</i>), pyzy ziemniaczane z maslem 2500g (<i>JAJ</i>), Kompot wielowocowy 200ml , Surówka z marchwi tartej z olejem rzepakowym 100g ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1500g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 1200g , brokuly 1500g , herbata 200ml ,

Warto ci od wzze Energia: 2459.60 kcal; Bialko ogolem: 108.75 g; Tluszcz: 100.72 g; W glowodany ogolem: 309.10 g; Wap : 543.29 mg; Suma cukrow prostych: 23.09 g; Sód: 2822.91 mg; Nasycone kv tluszcz: 29.17 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), kielbasa l ska 1000g, keczup 500g, salatka szwecka 800g (<i>GLU, ME, SEZ</i>),	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAI, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, gyros z kurczaka 1500g, burak czerwony gotowany 1000g, 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 ywze: Energia: 2034.33 kcal; Bialko ogólem: 119.18 g; Tluszcz: 80.25 g; W glowodany ogólem: 216.62 g; Wap : 2500.63 mg; Suma cukrów prostych: 20.10 g; Sód: 11576.42 mg; Nasycone kwitluszcz: 59.47 g;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAI, OZI, SOI, ME, SEZ</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, JAI, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, gyros z kurczaka 1500g, Surówka z pekinki 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 ywze: Energia: 2251.73 kcal; Bialko ogólem: 103.95 g; Tluszcz: 104.57 g; W glowodany ogólem: 237.58 g; Wap : 2564.37 mg; Suma cukrów prostych: 15.99 g; Sód: 11503.24 mg; Nasycone kwitluszcz: 63.23 g;

niedziela 2026-03-08 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, JAI, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, udko z kurczaka gotowane 1300g, 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 ywze: Energia: 2175.88 kcal; Bialko ogólem: 86.30 g; Tluszcz: 109.12 g; W glowodany ogólem: 221.84 g; Wap : 1283.42 mg; Suma cukrów prostych: 17.03 g; Sód: 12594.15 mg; Nasycone kwitluszcz: 359.03 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), Twaro ek z szczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), ogórek w 400g, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 500ml (<i>GLU, JAI, ME, SEZ</i>), makaron z serem 2500g (<i>GLU, JAI, ME</i>), jogurt naturalny z truskawkami 1000g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztet firmowy 800g (<i>GLU, JAI, ME</i>), ogórki konserwowe 500g (<i>GOR</i>), herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2042.15 kcal; Bialko ogółem: 81.56 g; Tluszcz: 62.80 g; W glowodany ogółem: 283.90 g; Wap : 777.60mg; Suma cukrów prostych: 19.18 g; Sód: 1684.91 mg; Nasycone kwttluszczzo: 13.46 g;		
poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
dleb 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, SEZ</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU, JAI, ME</i>), jogurt naturalny z truskawkami 1000g (<i>ME</i>),	dleb pelnoziamisty 1300g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztet drobiowy 800g, salata lodowa 0.3szt, herbata b/c 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2051.69 kcal; Bialko ogółem: 84.88 g; Tluszcz: 92.75 g; W glowodany ogółem: 241.91 g; Wap : 540.95 mg; Suma cukrów prostych: 27.12 g; Sód: 1533.78 mg; Nasycone kwttluszczzo: 9.58 g;		
poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
dleb pszenno ytni 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, SEZ</i>), Pierogi leniwe z serem 250g (<i>GLU, JAI, ME</i>), jogurt naturalny z truskawkami 1000g (<i>ME</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	dleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), pasztet drobiowy 800g, salata lodowa 0.3szt, herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2025.23 kcal; Bialko ogółem: 91.55 g; Tluszcz: 84.99 g; W glowodany ogółem: 241.24 g; Wap : 594.99 mg; Suma cukrów prostych: 29.81 g; Sód: 1182.39 mg; Nasycone kwttluszczzo: 9.69 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), Pol dwica z indyka z warzywami 60Og , salata 0.3szt, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowymi i pietruszk 500ml (<i>ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Kotlet schabowy 100g (<i>GLU JAJ</i>), Surówka wielowarzywna z marchewk i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), Salátka ledziowa z burakami 130g (<i>RIB, ME</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ycze: Energia: 2309.07 kcal; Bialko ogólem: 86.51 g; Tluszcz: 114.89 g; W glowodany ogólem: 245.15 g; Wap : 412.39 mg; Suma cukrów prostych: 15.97 g; Sód: 2012.43 mg; Nasycone kwttluszcz: 22.90 g;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 150Og (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI, ME, SEZ</i>), margaryna mi kka 40Og (<i>ME</i>), szynka z piersi 60Og , kefirz owocami 150Og (<i>ME</i>), płatki owsiane 50Og (<i>GLU</i>), herbata b/c 200ml ,	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowymi i pietruszk 500ml (<i>ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Kotlet schabowy 100g (<i>GLU JAJ</i>), fasolka szparagowa 100Og , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), Salátka ledziowa z burakami 130g (<i>RIB, ME</i>), pomidor 40Og , mix salat 10Og , herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ycze: Energia: 2423.55 kcal; Bialko ogólem: 83.85 g; Tluszcz: 115.73 g; W glowodany ogólem: 278.40 g; Wap : 654.11 mg; Suma cukrów prostych: 16.05 g; Sód: 1699.71 mg; Nasycone kwttluszcz: 24.09 g;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), szynka z piersi 60Og , kefir z owocami 150Og (<i>ME</i>), płatki owsiane 50Og (<i>GLU</i>),	Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowymi i pietruszk 500ml (<i>ME, SE</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Pier z kurczaka gotowana 130g (<i>GLU</i>), fasolka szparagowa 100Og , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), Pasta z jaj i ryby wedzonej 100g (<i>JAJ, RIB</i>), pomidor 50Og , herbata 200ml ,

Warto ci od ycze: Energia: 2179.52 kcal; Bialko ogólem: 79.69 g; Tluszcz: 99.81 g; W glowodany ogólem: 247.20 g; Wap : 619.63 mg; Suma cukrów prostych: 17.87 g; Sód: 1650.67 mg; Nasycone kwttluszcz: 25.58 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
roda 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), ser dty gouda 60Og (<i>ME</i>), pomidor 50Og, Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa urek z ziemniakami kielbas 500ml (<i>GLU, JAU, ME, SEZ</i>), Kasza gotwana mieszana jeczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (<i>GLU, ME</i>), Gulasz z w tr6bki 170g (<i>GLU, ME</i>), og6rki kiszone 100Og (<i>GOR</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 100Og, marchewmini 60Og, herbata 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2765.42 kcal; Bialko og6lem: 95.39 g; Tluszcz: 126.92 g; W glowodany og6lem: 321.70 g; Wap : 915.28 mg; Suma cukr6w prostych: 10.95 g; S6d: 3382.65 mg; Nasycone kw tuszcz: 26.19 g;

roda 2026-03-11 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GŁOWODANÓW		
Chleb ytni ekstrudowany 150Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), ser dty z czamusk 60Og (<i>ME</i>), og6rek w 60Og, herbata b/c 200ml ,	Zupa warzywna z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Kasza gotwana mieszana jeczmiennie gryczana z pestkami dyni i soczewic 200g (<i>GLU, ME</i>), Gulasz z w tr6bki 170g (<i>GLU, ME</i>), Sur6wka z pekinki z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 80Og, brokuly 60Og, herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2783.54 kcal; Bialko og6lem: 90.58 g; Tluszcz: 145.99 g; W glowodany og6lem: 304.65 g; Wap : 887.18 mg; Suma cukr6w prostych: 11.49 g; S6d: 2604.65 mg; Nasycone kw tuszcz: 31.07 g;

roda 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), serek waniliowy 100Og (<i>ME</i>), pomidor 60Og, herbata 200ml ,	Zupa warzywna z ziemniakami zabelana z pietruszk 500ml (<i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotwane 250g, Gulasz z w tr6bki drobiowej 170g (<i>GLU, ME</i>), Sur6wka z pekinki z marchewk i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 20Og (<i>ME</i>), pasta kanapkowa drobiowa 80Og, brokuly 60Og, herbata 200ml ,

Warto ci od ywzce: Energia: 2084.05 kcal; Bialko og6lem: 75.96 g; Tluszcz: 105.97 g; W glowodany og6lem: 229.80 g; Wap : 455.43 mg; Suma cukr6w prostych: 21.04 g; S6d: 2091.93 mg; Nasycone kw tuszcz: 25.03 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-12 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 ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabelana 500ml (<i>MLE, 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 ycze: Energia: 2024.25 kcal; Bialko ogólem: 64.82 g; Tluszcz: 78.52 g; W glowodany ogólem: 253.24 g; Wap : 303.50mg; Suma cukrówprostych: 19.01 g; Sóó: 2057.42mg; Nasycone kwrtluszczó: 9.44 g;		
czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEMŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziarnisty 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLE</i>), humus 1000g (<i>GLU, OZI, ORZ, GOR, SEZ</i>), Twaro ek z ziolami 100g (<i>MLE</i>), herbata b/c 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 b/c 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2033.04 kcal; Bialko ogólem: 62.84 g; Tluszcz: 85.30 g; W glowodany ogólem: 242.58 g; Wap : 4011.07 mg; Suma cukrówprostych: 18.21 g; Sóó: 2125.71 mg; Nasycone kwrtluszczó: 9.89 g;		
czwartek 2026-03-12 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 ciecierzycy 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 ycze: Energia: 2019.39 kcal; Bialko ogólem: 58.60 g; Tluszcz: 83.33 g; W glowodany ogólem: 244.44 g; Wap : 245.47 mg; Suma cukrówprostych: 15.82 g; Sóó: 2042.21 mg; Nasycone kwrtluszczó: 9.11 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
pi tek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), jajecznicza z cebulek 1000g (<i>JAJ</i>), salatka grecka 600g (<i>GLU, ME, SEZ</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU</i> , <i>ME</i>),	Zupa szczawiowa z ryzem zabelana 500ml (<i>JAJ</i> , <i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Dorsz filet fanierowany 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kapusty kiszanej z marchewk krinkiem i olejem rzepakowym 100g,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), ser kanapkowy z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2238.94 kcal; Bialko ogolem: 90.89 g; Tluszcz: 119.36 g; W glowodany ogolem: 208.44 g; Wap : 511.87 mg; Suma cukrow prostych: 16.00 g; Sód: 1676.12 mg; Nasycone kw tluszcz: 27.72 g;		
pi tek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM LĄTWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb ytni sitowy 1500g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOI</i> , <i>ME, SEZ</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), salatka grecka 800g (<i>GOR</i>), jajecznicza 1000g (<i>JAJ</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa szczawiowa z ry em zabelana 500ml (<i>JAJ</i> , <i>ME, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, Dorsz filet fanierowany 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kiszanej kapusty z marchewk krinkiem i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielooowowy 200ml ,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), serek kanapkowy z rzodkiewka i szczypiorkiem 100g (<i>ME</i>), herbata b/c 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2382.94 kcal; Bialko ogolem: 93.62 g; Tluszcz: 120.71 g; W glowodany ogolem: 235.40 g; Wap : 4392.40 mg; Suma cukrow prostych: 26.63 g; Sód: 12968.63 mg; Nasycone kw tluszcz: 991.99 g;		
pi tek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), jajecznicza na parze 1000g (<i>JAJ</i>), Salatka grecka 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Kawa zbo owa 200ml (<i>GLU, ME</i>),	Zupa szczawiowa zabelana 500ml (<i>JAJ, ME</i> , <i>SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g, dorsz filet na parze 1000g, Mzeria z jogurtem i mietan 100g (<i>ME</i>), Kompot wielooowowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i> , Serek kanapkowy 100g (<i>ME</i>), margaryna mi kka 200g (<i>ME</i>), herbata 200ml ,
Warto ci od ycze: Energia: 2309.45 kcal; Bialko ogolem: 106.66 g; Tluszcz: 115.58 g; W glowodany ogolem: 217.99 g; Wap : 545.11 mg; Suma cukrow prostych: 18.60 g; Sód: 1934.74 mg; Nasycone kw tluszcz: 30.02 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>MLF</i>), kielbasa zielonogórska 50Og, bukiet warzywkwiatowy 80Og, herbata 200ml ,	Zupa krupnik z ziemniakami 500ml (<i>GLU, SEZ</i>), Łazanki z kapust i kielbas 300g (<i>GLU, JAJ</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>MLF</i>), pasta serowo jajeczna 100g (<i>MLF</i>), ogórki kiszone 40Og (<i>GOR</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2009.78 kcal; Bialko ogółem: 84.37 g; Tluszcz: 92.84 g; W glowodany ogółem: 216.08 g; Wap : 292.73 mg; Suma cukrów prostych: 14.63 g; Sód: 2920.51 mg; Nasycone kwttluszcz: 13.06 g;

sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziarnisty 150Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>MLF</i>), poledwica z piersi kurczaka 50Og, bukiet warzywkwiatowy 100Og, ser topiony 100g 0.5szt (<i>MLF</i>), jablka 100Og, herbata 200ml ,	Zupa krupnik 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), Makaron razowy gotowany 250g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos drobiowo warzywny brokul fasolka szparagowa dynia włoszczyzna 200g (<i>SEZ</i>),	chleb razowy ytni 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>MLF</i>), kielbasa delikatesowa z kurczaka 50Og, ogórki kiszone 40Og (<i>GOR</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2102.72 kcal; Bialko ogółem: 110.49 g; Tluszcz: 68.96 g; W glowodany ogółem: 277.07 g; Wap : 466.18 mg; Suma cukrów prostych: 18.16 g; Sód: 3141.50 mg; Nasycone kwttluszcz: 16.94 g;

sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 110Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>MLF</i>), poledwica z piersi kurczaka 60Og, bukiet warzywkwiatowy 80Og, banan 150Og ,	herbata 200ml , Zupa krupnik 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), Makaron pszenny gotowany 250g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos drobiowo warzywny brokul fasolka szparagowa dynia włoszczyzna 200g (<i>SEZ</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 100Og (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 20Og (<i>MLF</i>), kielbasa delikatesowa z kurczaka 60Og, mix salat 50Og ,

Warto ci od ywze: Energia: 2019.20 kcal; Bialko ogółem: 109.12 g; Tluszcz: 56.27 g; W glowodany ogółem: 280.19 g; Wap : 245.05 mg; Suma cukrów prostych: 21.69 g; Sód: 2425.37 mg; Nasycone kwttluszcz: 9.77 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: DCLU		
niadanie II niadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-15 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, JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Stek z cebulk 130g (<i>GLU</i>), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLF</i>), ser óty gouda 600g (<i>MLF</i>), salátka z patisona 600g (<i>GOR</i>), herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2340.40 kcal; Bialko ogólem: 97.88 g; Tluszcz: 123.28 g; W glowodany ogólem: 214.07 g; Wap : 622.89 mg; Suma cukrów prostych: 17.42 g; Sód: 3002.86 mg; Nasycone kw tluszcz: 31.31 g;

niedziela 2026-03-15 Jadłospis dla diety: DIETA Z OGRANICZENEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH W GLOWODANÓW		
chleb pelnoziarnisty 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 400g (<i>MLF</i>), parówka drobiowa 1000g , keczup 400g , mix salát 500g , herbata b/c 200ml ,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Stek z cebulk 130g (<i>GLU</i>), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLF</i>), pol dwica luksusowa 500g , salátka z patisona 500g (<i>GOR</i>), herbata b/c 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2333.84 kcal; Bialko ogólem: 93.12 g; Tluszcz: 123.68 g; W glowodany ogólem: 220.14 g; Wap : 297.50 mg; Suma cukrów prostych: 17.04 g; Sód: 2514.51 mg; Nasycone kw tluszcz: 22.62 g;

niedziela 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna		
chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 200g (<i>MLF</i>), parówka drobiowa 1000g , keczup 400g , mix salát 400g , herbata 200ml ,	Zupa rosól z makaronem i pietruszk 500ml (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), Ziemniaki gotowane 250g , Stek z szynki 130g (<i>GLU</i>), Surówka z czerwonej kapusty z marchewk i olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb pszenno ytni baltonowski 1000g (<i>GLU</i>), margaryna mi kka 500g (<i>MLF</i>), pol dwica luksusowa 500g , ogórek w 500g , herbata 200ml ,

Warto ci od ywze: Energia: 2402.21 kcal; Bialko ogólem: 92.91 g; Tluszcz: 127.08 g; W glowodany ogólem: 231.00 g; Wap : 253.92 mg; Suma cukrów prostych: 19.58 g; Sód: 2501.49 mg; Nasycone kw tluszcz: 22.59 g;

Dietetyk

.....