

## Jadłospisy dla oddziałów

| USK1 W SZCZECINIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), musztarda 20 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, gulasz segetyński 200 g ( <u>GLU</u> ), sałatka colesław 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2305.36 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g; suma cukrów prostych: 71.74 g; Błonnik pokarmowy: 40.75 g; Sól: 6.87 g; WW: 25.41 Por; Cholesterol: 221.35 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, sałata zielona 8g 8 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), musztarda 20 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, gulasz segetyński 200 g ( <u>GLU</u> ), sałatka colesław 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml,                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2456.67 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 93.4 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; suma cukrów prostych: 87.02 g; Błonnik pokarmowy: 42.09 g; Sól: 6.64 g; WW: 26.78 Por; Cholesterol: 241.35 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             |
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, musztarda 20 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałatka colesław 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; suma cukrów prostych: 88.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.49 g; Sól: 7.14 g; WW: 25.68 Por; Cholesterol: 271.13 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
| bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałatka colesław 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> galaretko o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2470.77 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; suma cukrów prostych: 55.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; Sól: 5.86 g; WW: 31.05 Por; Cholesterol: 263.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), musztarda 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), dynia gotowana 100 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: galaretką o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2563.19 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sól: 10.01 g; WW: 30.46 Por; Cholesterol: 296.57 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8g, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ), koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: galaretką o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2403.67 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; suma cukrów prostych: 83.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sól: 4.83 g; WW: 32.15 Por; Cholesterol: 216.11 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2486.49 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; suma cukrów prostych: 85.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sól: 6.28 g; WW: 29.46 Por; Cholesterol: 298.8 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: galaretką o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1924.01 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 218.48 g; suma cukrów prostych: 39.64 g; Błonnik pokarmowy: 14.39 g; Sól: 4.29 g; WW: 20.62 Por; Cholesterol: 275.26 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2078.09 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 88.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 236.68 g; suma cukrów prostych: 71.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g; Sól: 5.01 g; WW: 22.06 Por; Cholesterol: 299.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: galaretko o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2624.92 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.63 Por; Cholesterol: 304.6 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałata coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                       | Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g,                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2331.39 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; suma cukrów prostych: 46.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.01 g; Sól: 5.19 g; WW: 24.68 Por; Cholesterol: 262.31 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. Diab. Police                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałata coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: sałata zielona 20 g,                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: sałata zielona 20 g, pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ),                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1973.53 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 259.4 g; suma cukrów prostych: 35.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sól: 4.39 g; WW: 22.03 Por; Cholesterol: 136.63 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),                                                 | pomidorowa z ryżem - dieta 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałata coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser wędzony 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, sok owocowy 200ml 200 g, gruszka 150 g, |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 20 g,                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1776.25 kcal; Białko ogółem: 86.4 g; Tłuszcz: 78.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.1 g; Węglowodany ogółem: 194.64 g; suma cukrów prostych: 59.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.2 g; Sól: 3.48 g; WW: 16.55 Por; Cholesterol: 462.35 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (10-18lat)                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,                                                | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałata coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,     |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser wędzony 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, sok owocowy 200ml 200 g, gruszka 150 g, |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 93.3 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 280.59 g; suma cukrów prostych: 67.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.62 g; Sól: 5.43 g; WW: 24.01 Por; Cholesterol: 472.89 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g, dynia gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zupa ryżowa 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany b/glut, b/ml 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: galaretko o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2465.97 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.8 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; suma cukrów prostych: 45.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.9 g; Sól: 7.06 g; WW: 31.83 Por; Cholesterol: 193.84 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, musztarda 20 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, gulasz segetyński 200 g ( <u>GLU</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2633.65 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 98.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; suma cukrów prostych: 100.2 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sól: 6.98 g; WW: 29.89 Por; Cholesterol: 262.35 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                       |                                                                                                                          |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                  | płynna - obiad 600 ml, pomidorowa z ryżem - dieta płynna 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | płynna - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                      |
| II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |                                                                                                                          | Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2079.52 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 130.91 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 119.2 g; suma cukrów prostych: 10.82 g; Błonnik pokarmowy: 6.72 g; Sól: 2.31 g; WW: 11.39 Por; Cholesterol: 1045.44 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Papkowata                                  |                                                                                                                            |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                   | papkowata - obiad 650 ml, pomidorowa z ryżem - dieta papka 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | papkowata - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                      |
| II Śniadanie: papkowata - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |                                                                                                                            | Posiłek nocny: papkowata - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2124.92 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 130.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 130.45 g; suma cukrów prostych: 11.37 g; Błonnik pokarmowy: 7.64 g; Sól: 2.31 g; WW: 12.44 Por; Cholesterol: 1043.34 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g, dżem owocowy 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu 100 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2606.79 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; suma cukrów prostych: 94.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.6 g; Sól: 8.37 g; WW: 31.31 Por; Cholesterol: 237.55 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu 100 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2377.62 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; suma cukrów prostych: 29.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; Sól: 7.99 g; WW: 25.57 Por; Cholesterol: 202.35 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ),             | pomidorowa z ryżem - dieta 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ser wędzony 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1645.54 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 184.24 g; suma cukrów prostych: 36.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sól: 3.82 g; WW: 15.53 Por; Cholesterol: 163.79 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), musztarda 20 g , | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz segetyński 200 g ( <u>GLU</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2335.47 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 92.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 290.15 g; suma cukrów prostych: 47.48 g; Błonnik pokarmowy: 43.53 g; Sól: 6.72 g; WW: 24.85 Por; Cholesterol: 232.45 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), szpinak gotowany b/glut, b/lml 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , miód 2 szt. 50 g , galaretki o smaku truskawkowym 200 g ,   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2201.08 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw.tł.nas.ogółem: 60 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; suma cukrów prostych: 36.92 g; Błonnik pokarmowy: 18.83 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.46 Por; Cholesterol: 79 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. 100 g , sałata zielona 8g 8 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g , |
|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 5g 5 g , pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g ,                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2211.4 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 71.8 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 308.77 g; suma cukrów prostych: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; Sól: 4.52 g; WW: 26.88 Por; Cholesterol: 80.5 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony BIAŁKO JAJA                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU.</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g , pomidor 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> ), sałata zielona 8g 8 g , | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: GOR.</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz segetyński 200 g ( <u>GLU.</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU.</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy 30 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL.</u> ), sałata zielona 20 g ,                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2448.74 kcal; Białko ogółem: 117.8 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; suma cukrów prostych: 38.59 g; Błonnik pokarmowy: 41.7 g; Sól: 4.67 g; WW: 25.57 Por; Cholesterol: 199.87 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Atopowa                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 50 g , | kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU.</u> ), Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez selera) 200 g ( <u>GLU.</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt , surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , | wafle ryżowe 50 g , margaryna 30 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 90 g ( <u>GLU.</u> ), brokuł gotowany 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> gruszka 300 g ,                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek b/c 150 g ,                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2060.97 kcal; Białko ogółem: 61.34 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 279.52 g; suma cukrów prostych: 64.61 g; Błonnik pokarmowy: 40.69 g; Sól: 1.79 g; WW: 23.94 Por; Cholesterol: 127.49 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sałata zielona 8g 8 g , | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: GOR.</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL.</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL.</u> ), sałata zielona 20 g ,                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2249.61 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 103.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 232.01 g; suma cukrów prostych: 26.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; Sól: 1.31 g; WW: 21.2 Por; Cholesterol: 174.08 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z wędliny drob. 100 g , sałata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml , pomidor 100 g , miód 2 szt. 50 g , | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: GOR.</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL.</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,               |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 5g 5 g , pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL.</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2312.8 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 270.13 g; suma cukrów prostych: 29.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.3 g; Sól: 1.39 g; WW: 25.05 Por; Cholesterol: 79 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna prod. wykł. GLUTEN                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , sałata zielona 8g 8 g , | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: GOR.</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL.</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL.</u> ), sałata zielona 20 g ,               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2375.93 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 110.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 241.15 g; suma cukrów prostych: 32.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.3 g; Sól: 1.55 g; WW: 22.09 Por; Cholesterol: 198.48 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z wędliny drob. 100 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), sałatka colesław 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 100g 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, papryka świeża 100 g,         |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 5g 5 g, sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), sałata zielona 20 g, margaryna 5g 5 g, pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2209.7 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; suma cukrów prostych: 48.58 g; Błonnik pokarmowy: 48.9 g; Sól: 7.51 g; WW: 24.9 Por; Cholesterol: 82 mg;

| czwartek 2026-01-15      Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML                                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g, margaryna 15 g, pasta z wędliny drob. 100 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), sałatka colesław 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb bezglutenowy 120 g, margaryna 15 g, wędlina 100g 100 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,         |
| II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g, margaryna 5g 5 g, sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, margaryna 5g 5 g, pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2347.7 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 104.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 257.42 g; suma cukrów prostych: 38.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.9 g; Sól: 3.71 g; WW: 23.4 Por; Cholesterol: 79 mg;

| czwartek 2026-01-15      Jadłospis dla diety: Dna moczanowa                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, | pomidorowa z ryżem - dieta jarska 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia faszerowana - wege 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sałatka colesław 130 g ( <u>JAJ</u> ), | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: galaretko o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2382.93 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; suma cukrów prostych: 52.02 g; Błonnik pokarmowy: 46.41 g; Sól: 7.76 g; WW: 27.78 Por; Cholesterol: 192.01 mg;

| czwartek 2026-01-15      Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g, masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, dynia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, szpinak gotowany b/glut, b/lml 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), | chleb PKU 120 g, masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: chleb PKU 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL</u> ),                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1882.8 kcal; Białko ogółem: 54.56 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 245.29 g; suma cukrów prostych: 19.16 g; Błonnik pokarmowy: 13.32 g; Sól: 4.55 g; WW: 23.25 Por; Cholesterol: 192.73 mg;

| czwartek 2026-01-15      Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml, | zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka gotowana 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml, | chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g, cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml, bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g,                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: kakao proszek 30 g, zupa ryżowa - dieta b/ml, b/glut 300 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ),                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2138.67 kcal; Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 268.29 g; suma cukrów prostych: 39.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sól: 7.13 g; WW: 23.71 Por; Cholesterol: 227.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , kasza manna na mleku KUCHNIA MLECZNA 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),                                                                                              | pomidorowa z makaronem drobnym - dieta b/mleczna 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , | chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 8g 8g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), dynia gotowana 100 g , sałata zielona 8g 8g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , kakao proszek 30 g ,                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2033.26 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; suma cukrów prostych: 51.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sól: 5.04 g; WW: 23.26 Por; Cholesterol: 766.31 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Biegunkowa                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kleik ryżowy na wodzie 250 ml ,                                  | zupa ziemniaczana 400 g ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,                            |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , |                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1349.37 kcal; Białko ogółem: 38.76 g; Tłuszcz: 20.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.1 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; suma cukrów prostych: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 17.56 g; Sól: .77 g; WW: 23.87 Por; Cholesterol: 0 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb graham 120 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania OTS 80 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone OTS 150 g , miód 2 szt. - ots 50 g , Herbata czarna b/c 250 ml , jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), płatki jęczmienne na mleku - OTS 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | barszcz biały z ziemniakami OTS 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią OTS 400 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), sos pomidorowy - ots 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), leczy z kielbasą - OTS 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml ,               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z porzeczek z/c OTS 250 ml , herbatniki pakowane po 100g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3245.26 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 121.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 430.01 g; suma cukrów prostych: 106.12 g; Błonnik pokarmowy: 47.24 g; Sól: 7.75 g; WW: 38.52 Por; Cholesterol: 908.56 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , pasta z wędliny drob. 100 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany b/glut, b/lml 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , cukinia gotowana 100 g , |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), miód 2 szt. 50 g , masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ),                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2239.92 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; suma cukrów prostych: 41.6 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; Sól: 7.79 g; WW: 28.6 Por; Cholesterol: 179.71 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb graham 120 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania OTS 80 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty plastry - 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ), marchewki súpki - gotowane OTS 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), płatki jęczmienne na mleku - OTS 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | barszcz biały z ziemniakami OTS 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią OTS 400 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), sos pomidorowy - ots 100 ml ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt , sałatka jarzynowa OTS 200 g ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c OTS 250 ml ,                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3114.3 kcal; Białko ogółem: 163 g; Tłuszcz: 141.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 58.4 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; suma cukrów prostych: 45.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sól: 9.72 g; WW: 27.33 Por; Cholesterol: 935.81 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Ściśła dla matek po cesarskim cięciu                |                                                                                              |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 838.8 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 28.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 99.45 g; suma cukrów prostych: 1.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.86 g; Sól: 2.05 g; WW: 9.54 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Ściśła 1 (kleik + suchary)                                                             |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1103.1 kcal; Białko ogółem: 30.89 g; Tłuszcz: 11.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.43 g; Węglowodany ogółem: 218.9 g; suma cukrów prostych: .29 g; Błonnik pokarmowy: 8.91 g; Sól: .26 g; WW: 21.02 Por; Cholesterol: 0 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Ściśła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1365.27 kcal; Białko ogółem: 38 g; Tłuszcz: 12.65 g; Kw.tł.nas.ogółem: 1.55 g; Węglowodany ogółem: 274.1 g; suma cukrów prostych: .35 g; Błonnik pokarmowy: 10.59 g; Sól: .56 g; WW: 26.33 Por; Cholesterol: 0 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Ściśła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1291.59 kcal; Białko ogółem: 41.65 g; Tłuszcz: 19.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 2.27 g; Węglowodany ogółem: 238.36 g; suma cukrów prostych: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 12.42 g; Sól: 1.08 g; WW: 22.65 Por; Cholesterol: 69.05 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: KML płynna chir.                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), mleko w proszku 25 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ), | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</u> ), śmietanka 18% 80 ml ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), | mleko 200 ml ( <u>MLE</u> ), mleko w proszku 25 g ( <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ), |
| II Śniadanie: budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                        |                                                                                                                                         | Posiłek nocny: kisiel o smaku truskawkowym z/c - ots 200 ml ,                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1703.01 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 107.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 125.43 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Błonnik pokarmowy: 2.63 g; Sól: 1.28 g; WW: 12.49 Por; Cholesterol: 349.67 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Bariatryczna                                                            |                                                                  |                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</u> ),<br>jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 200 ml ( <u>GLU</u> ), | Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                        |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                       |                                                                  | Posilek nocny: Kasza kukurydziana na mleku z jabłkiem prażonym KUCHNIA MLECZNA 300 ml ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 904.54 kcal; Białko ogółem: 62.63 g; Tłuszcz: 29.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 112.7 g; suma cukrów prostych: 52.9 g; Błonnik pokarmowy: 8.11 g; Sól: 2.33 g; WW: 10.49 Por; Cholesterol: 143.6 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 1                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , | grysikowa z ziemniakami - dieta jarska 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), marchewka gotowana 150 g , | Herbata czarna b/c 250 ml , chleb pszenny krojony 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), kakao proszek 30 g ,                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posilek nocny: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 82.3 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; suma cukrów prostych: 41.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sól: 3.69 g; WW: 23.9 Por; Cholesterol: 215.38 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 40 g , | ziemniaki gotowane 200 g , woda n/g 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 100 g , | wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 100 g , |
| II Śniadanie: kleik ryżowy na wodzie 300 ml ,                                                                               |                                                                                                                                                                                                      | Posilek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1710.63 kcal; Białko ogółem: 57.9 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 233.09 g; suma cukrów prostych: 20.29 g; Błonnik pokarmowy: 14.22 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.11 Por; Cholesterol: 139.22 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), | kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), Gulasz z udźca indyka z warzywami (bez slera) 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g , woda n/g 0,5L 1 szt , | chleb mieszany psz-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), filet z indyka gotowany 100 g , brokuł gotowany 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| II Śniadanie: gruszka 300 g ,                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posilek nocny: Mus z jabłek z/c 150 g , kasza manna na mleku 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ),                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2002.02 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; suma cukrów prostych: 82.73 g; Błonnik pokarmowy: 49.7 g; Sól: 3.94 g; WW: 23.23 Por; Cholesterol: 710.25 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Posilek regeneracyjny |                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                | kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), gulasz segetyński 250 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 250 g , sałatka coleslaw 200 g ( <u>JAJ</u> ), |  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 899.06 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.64 g; Węglowodany ogółem: 101.64 g; suma cukrów prostych: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 15.25 g; Sól: 1.28 g; WW: 8.72 Por; Cholesterol: 66.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2346.32 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; suma cukrów prostych: 92.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Sól: 5.2 g; WW: 29.32 Por; Cholesterol: 248.35 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu 100 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta jarska 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia faszerowana - wege 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2310.72 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; suma cukrów prostych: 73.4 g; Błonnik pokarmowy: 48.48 g; Sól: 6.66 g; WW: 26.3 Por; Cholesterol: 178.41 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pomidor 100 g, hummus 130 g ( <u>SEZ</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu jarska 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, szpinak gotowany b/glut, b/ml 130 g, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, sałatka z kaszą (vegan) 250 g ( <u>GLU</u> ), |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g, chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g,                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2573.55 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 108.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 56.18 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; Sól: 6.6 g; WW: 30.88 Por; Cholesterol: 2.7 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: galaretko o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2181.17 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 274.21 g; suma cukrów prostych: 50.1 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; Sól: 4.66 g; WW: 25.82 Por; Cholesterol: 253.42 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 8g 8 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: galaretko o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2332.17 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 302.4 g; suma cukrów prostych: 54.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; Sól: 5.1 g; WW: 28.47 Por; Cholesterol: 262.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ),                                                 | pomidorowa z ryżem - dieta 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser wędzony 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, sok owocowy 200ml 200 g, gruszka 150 g, |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 20 g,                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1776.25 kcal; Białko ogółem: 86.4 g; Tłuszcz: 78.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.1 g; Węglowodany ogółem: 194.64 g; suma cukrów prostych: 59.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.2 g; Sól: 3.48 g; WW: 16.55 Por; Cholesterol: 462.35 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. eliminacyjna wegetariańska                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, sałata zielona 8g 8 g, | pomidorowa z ryżem - dieta jarska 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia faszerowana - wege 400 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 20 g,                       |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2351.87 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; suma cukrów prostych: 47.68 g; Błonnik pokarmowy: 49.39 g; Sól: 6.89 g; WW: 25 Por; Cholesterol: 453.69 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), dynia gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: galaretką o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2568.25 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 96.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; suma cukrów prostych: 48.4 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; Sól: 9.24 g; WW: 29.93 Por; Cholesterol: 295.6 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: HEMATOLOGICZNA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOW                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z wędliny drob. 100 g, dynia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                        | Podwieczorek: skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna 100 g ( <u>SEL</u> ),                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2446.91 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 95.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; suma cukrów prostych: 48.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Sól: 8.54 g; WW: 24.55 Por; Cholesterol: 248.65 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML dziecięca                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,                                                  | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,         |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, filet z indyka gotowany 100 g, sałata zielona 20 g, sok owocowy 200ml 200 g, gruszka 150 g, |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2011.78 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 68.03 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; suma cukrów prostych: 65.88 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; Sól: 5.61 g; WW: 23.27 Por; Cholesterol: 399.78 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/GLU dziecięca                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120 g,                                                | pomidorowa z ryżem - dieta b/ml b/glu 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa b/glu b/ml 200 g ( <u>SEL</u> ), sałatka coleslaw 130 g ( <u>JAJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,     |
| II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), ser wędzony 30 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, sok owocowy 200ml 200 g, gruszka 150 g, |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2206.21 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 104.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 234.05 g; suma cukrów prostych: 55.74 g; Błonnik pokarmowy: 17.42 g; Sól: 1.59 g; WW: 21.71 Por; Cholesterol: 464.26 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), musztarda 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), dynia gotowana 100 g, | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), cukinia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: galaretko o smaku truskawkowym 200 g,                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2563.19 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sól: 10.01 g; WW: 30.46 Por; Cholesterol: 296.57 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Ścisła Police Chirurgia |                                               |                                               |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml,                    | kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml, | kisiel o smaku truskawkowym b/c - ots 250 ml, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 296.85 kcal; Białko ogółem: .15 g; Tłuszcz: 0 g; Kw.tł.nas.ogółem: 0 g; Węglowodany ogółem: 74.16 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Błonnik pokarmowy: .09 g; Sól: .15 g; WW: 7.44 Por; Cholesterol: 0 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna bezmleczna OTS                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), wędlina pakow. hermet. 100g 1 szt, jabłko pieczone OTS 150 g, miód 2 szt. - ots 50 g, Herbata czarna b/c 250 ml, jajka gotowane 2szt. - ots 100 g ( <u>JAJ</u> ), chleb graham 120 g ( <u>GLU</u> ), | zupa ziemniaczana b/ml - dieta OTS 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią OTS 400 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), sos pomidorowy b/ml - ots 100 ml, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), leczo z kielbasą - OTS 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c OTS 250 ml,                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2411.93 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 90.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; suma cukrów prostych: 52.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.88 g; Sól: 5.16 g; WW: 26.79 Por; Cholesterol: 738.35 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna papkowata OTS |                                                                                                      |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> ),      | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> ), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 400 ml, | zupa jarzynowa z mięsem - KUCHNIA MLECZNA 400 ml ( <u>GLU</u> ),                             |
| II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 400 ml,              |                                                                                                      | Posiłek nocny: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 704.19 kcal; Białko ogółem: 44.42 g; Tłuszcz: 12.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 115.75 g; suma cukrów prostych: 39.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 1.54 g; WW: 9.36 Por; Cholesterol: 117.6 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: OTS normalna hemat w poj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> , _), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , _), musztarda 20 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), dynia gotowana 100 g , | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , _), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> , _), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> , _), cukinia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , _),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: galaretką o smaku truskawkowym 200 g ,                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2563.19 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sól: 10.01 g; WW: 30.46 Por; Cholesterol: 296.57 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: NEU ind. papkowata                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza manna na mleku na gęsto Kuchnia Mleczna 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), Herbata czarna b/c 400 ml , papkowata- śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), | papkowata - obiad 650 ml , sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> , _), pomidorowa z ryżem - dieta papka 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , _), | papkowata - kolacja 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> , _), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml , Mus z jabłek prażonych 150 g ,                                                                                                |                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: budyń o smaku waniliowym z/c 200 g ( <u>MLE</u> , _),                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2095.82 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 258.87 g; suma cukrów prostych: 144.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.37 g; Sól: 4.6 g; WW: 24.36 Por; Cholesterol: 467.6 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , _), pomidor 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> , _), | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , _), ziemniaki gotowane 200 g , Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> , _), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , _), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> , _), sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , _),                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: koktajl bananowy z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , _),                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2499.99 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; suma cukrów prostych: 73.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sól: 6.52 g; WW: 28.51 Por; Cholesterol: 310.8 mg;