

## Jadłospisy dla oddziałów

| USK1 W SZCZECINIE                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                            | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                       |
| <b>czwartek 2026-01-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |
| chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Rukola 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <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> ), wędlina 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2309.32 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; suma cukrów prostych: 52.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; Sól: 6.29 g; WW: 27.97 Por; Cholesterol: 228.64 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |
| 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Rukola 20 g, | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 250 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <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> ), wędlina 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z porzeczek z/c 250 ml, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, serek homogeiznowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2669.69 kcal; Białko ogółem: 148.78 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; suma cukrów prostych: 80.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.63 g; Sól: 6.15 g; WW: 31.39 Por; Cholesterol: 263.64 mg;

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-29</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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Rukola 20 g, miód 2 szt. 50 g, | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE</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 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2402.45 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; suma cukrów prostych: 56.5 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; Sól: 6.06 g; WW: 29.27 Por; Cholesterol: 229.84 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |
| chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 20 g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek 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> ), wędlina 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| <b>II Śniadanie:</b> banan 200 g,                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> serek homogeiznowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2192.53 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; suma cukrów prostych: 82.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.9 g; Sól: 5.77 g; WW: 25.55 Por; Cholesterol: 234.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29      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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki 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> ), wędlina 60 g, dynia gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml, serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2784.73 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; suma cukrów prostych: 73.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; Sól: 6.21 g; WW: 33.51 Por; Cholesterol: 255.24 mg;

| czwartek 2026-01-29      Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Rukola 20 g, bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt ( <u>GLU</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g, 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> ), wędlina 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: banan 200 g, herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2410.53 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; suma cukrów prostych: 98.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sól: 6.14 g; WW: 29.35 Por; Cholesterol: 255.64 mg;

| czwartek 2026-01-29      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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 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> ), wędlina 60 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2417.38 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sól: 5.98 g; WW: 30.18 Por; Cholesterol: 239.04 mg;

| czwartek 2026-01-29      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | zacierkowa - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 60 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: banan 200 g,                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1656.43 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 167.55 g; suma cukrów prostych: 73.94 g; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; Sól: 4.32 g; WW: 15.15 Por; Cholesterol: 228.52 mg;

| czwartek 2026-01-29      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 60 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: mandarynka 100 g,                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1737.86 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 182.17 g; suma cukrów prostych: 46.75 g; Błonnik pokarmowy: 14.99 g; Sól: 4.45 g; WW: 16.89 Por; Cholesterol: 234.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 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> ), wędlina 60 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: banan 200 g,                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2337.34 kcal; Białko ogółem: 140.33 g; Tłuszcz: 71.5 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; suma cukrów prostych: 87.6 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; Sól: 6.1 g; WW: 26.93 Por; Cholesterol: 254.04 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, Rukola 20 g, | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE</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> ), wędlina 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,                 |
| II Śniadanie: kefir 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.: 2651.84 kcal; Białko ogółem: 156.74 g; Tłuszcz: 95.7 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.06 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; suma cukrów prostych: 38.07 g; Błonnik pokarmowy: 43.7 g; Sól: 6.44 g; WW: 27.13 Por; Cholesterol: 298.44 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: Rukola 20 g, kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: sałata zielona 20 g,                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1957.93 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 251.63 g; suma cukrów prostych: 33.2 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sól: 5.89 g; WW: 21.77 Por; Cholesterol: 184.76 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), Rukola 20 g,       | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</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> ), wędlina 60 g, pomidor 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> ), ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2174.82 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 253.38 g; suma cukrów prostych: 66.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; Sól: 6.53 g; WW: 21.87 Por; Cholesterol: 267.43 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,                   | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</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> ), wędlina 60 g, pomidor 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> ), ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2308.42 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; suma cukrów prostych: 68.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.5 g; Sól: 7.29 g; WW: 24.41 Por; Cholesterol: 268.03 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , Rukola 20 g , | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU. JAJ. SEL. może zawierać: GOR.</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU.</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE.</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> ), wędlina 60 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,                   |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 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.: 2385.56 kcal; Białko ogółem: 137.59 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; suma cukrów prostych: 34.99 g; Błonnik pokarmowy: 43.7 g; Sól: 6.26 g; WW: 26.61 Por; Cholesterol: 209.86 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU. MLE.</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , Rukola 20 g , | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU. JAJ. SEL. może zawierać: GOR.</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU.</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE.</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 60 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,                |
| II Śniadanie: kefir 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.: 2892.14 kcal; Białko ogółem: 168.81 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g; Sól: 6.72 g; WW: 30.24 Por; Cholesterol: 318.44 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. i łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU.</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE.</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU. JAJ. SEL. może zawierać: GOR.</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU.</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU.</u> ), wędlina 60 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ), |
| II Śniadanie: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU.</u> ), skyr naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ),                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU.</u> ), pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL.</u> ),                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2014.22 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 50.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 268.54 g; suma cukrów prostych: 24.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; Sól: 6.7 g; WW: 24.71 Por; Cholesterol: 149.16 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ), pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL.</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU. JAJ. SEL. może zawierać: GOR.</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU. JAJ.</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU. MLE. SEL. może zawierać: GOR.</u> ), | chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 30 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , |
| II Śniadanie: chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL.</u> ),                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ),                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2147.55 kcal; Białko ogółem: 52.37 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; suma cukrów prostych: 41.26 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g; Sól: 3.82 g; WW: 26.92 Por; Cholesterol: 245.71 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU.</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE.</u> ), miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU. JAJ. SEL. może zawierać: GOR.</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU.</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU.</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 60 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , |
| II Śniadanie: herbatniki 50 g ( <u>GLU. SOJ.</u> ),                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml ,                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2254.99 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw.tł.nas.ogółem: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; suma cukrów prostych: 71.9 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g; Sól: 6.03 g; WW: 32.43 Por; Cholesterol: 194.96 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 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> ), wędlina 60 g, dynia gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posilek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2426.66 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; suma cukrów prostych: 66.12 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; Sól: 6.1 g; WW: 31.81 Por; Cholesterol: 239.04 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Rukola 20 g, | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki 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> ), wędlina 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posilek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml, serek homogeiznowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2658.55 kcal; Białko ogółem: 151.3 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; suma cukrów prostych: 77.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sól: 6.12 g; WW: 29.96 Por; Cholesterol: 263.64 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                       |                                                                                                                               |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                  | zacierkowa - dieta płynna 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), płynna - obiad 600 ml, | 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> ), |                                                                                                                               | Posilek nocny: płynna - posilek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2039.52 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 129.63 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 112.99 g; suma cukrów prostych: 4.01 g; Błonnik pokarmowy: 4.87 g; Sól: 1.72 g; WW: 10.94 Por; Cholesterol: 1037.79 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Papkowata                                  |                                                                                                                                 |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                   | zacierkowa - dieta papka 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), papkowata - obiad 650 ml, | 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> ), |                                                                                                                                 | Posilek nocny: papkowata - posilek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2084.92 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 129.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.71 g; Węglowodany ogółem: 124.24 g; suma cukrów prostych: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 5.79 g; Sól: 1.72 g; WW: 11.99 Por; Cholesterol: 1035.69 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g, 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 mięsa drob. 100 g, dynia gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posilek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2656.42 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Sól: 6.43 g; WW: 31.4 Por; Cholesterol: 323.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g , 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 mięsa drob. 100 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2506.09 kcal; Białko ogółem: 139.63 g; Tłuszcz: 101.48 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 270.24 g; suma cukrów prostych: 26.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Sól: 6.43 g; WW: 25.05 Por; Cholesterol: 346.54 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , Rukola 20 g , | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 60 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,           |
| II Śniadanie: skyr naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1948.19 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.1 g; Węglowodany ogółem: 228.92 g; suma cukrów prostych: 34.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; Sól: 6.74 g; WW: 19.69 Por; Cholesterol: 231.61 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), Rukola 20 g , miód 2 szt. 50 g , | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE</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> ), wędlina 60 g , pomidor 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.: 2656.34 kcal; Białko ogółem: 137.51 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; suma cukrów prostych: 45.07 g; Błonnik pokarmowy: 43.7 g; Sól: 6.44 g; WW: 31.78 Por; Cholesterol: 254.94 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , miód 2 szt. 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , | ziemniaki gotowane 200 g , dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z mięsa drob. 100 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml ,      |
|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , Kisiel z porzeczki z/c 250 ml , pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2182.13 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; Sól: 4.58 g; WW: 28.39 Por; Cholesterol: 174.31 mg;

| czwartek 2026-01-29 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 , wędlina 100g 100 g , Rukola 20 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g , | dyniowa z makaronem b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g , marchewka gotowana 130 g , 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> ), margaryna 15 g , pasta z mięsa drob. 100 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g ,                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2493.04 kcal; Białko ogółem: 130 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 57.44 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; suma cukrów prostych: 27.9 g; Błonnik pokarmowy: 43.45 g; Sól: 4.48 g; WW: 31.47 Por; Cholesterol: 179.95 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> ), Rukola 20 g, | dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL.</u> <u>może zawierać: GOR.</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU.</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <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> ), wędlina 60 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: chleb razowy 60 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.: 2513.56 kcal; Białko ogółem: 136.92 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; suma cukrów prostych: 42.65 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sól: 6.48 g; WW: 27.97 Por; Cholesterol: 255.42 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Atopowa                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g, Pulpet z indyka (bez jaj) 90 g ( <u>GLU.</u> ), ogórek świeży 150 g, Herbata czarna z/c 250 ml, wafle ryżowe 40 g, | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g, ziemniaki gotowane 200 g, mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 120 g, surówka z marchwi i jabłka 150 g ( <u>MLE.</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt, | risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami (bez selera) ATOP 400 g, Herbata czarna z/c 250 ml, |
| II Śniadanie: banan 200 g, marchwianka KUCHNIA MLECZNA 300 ml,                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: płatki owsiane na wodzie 200 ml ( <u>GLU.</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g,          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1695.92 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 256.94 g; suma cukrów prostych: 91.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g; Sól: 2.66 g; WW: 21.53 Por; Cholesterol: 166.85 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, Rukola 20 g, | dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL.</u> <u>może zawierać: GOR.</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g, surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 100g 100 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,           |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL.</u> ), chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ), sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2437.04 kcal; Białko ogółem: 137.7 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; suma cukrów prostych: 27.8 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sól: 2.81 g; WW: 23.79 Por; Cholesterol: 223.79 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g, margaryna 15 g, wędlina 100g 100 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, miód 2 szt. 50 g, Rukola 20 g, | dyniowa z makaronem b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL.</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g, marchewka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb bezglutenowy 120 g, margaryna 15 g, pasta z mięsa drob. 100 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,        |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL.</u> ), margaryna 10 g, sałata zielona 20 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2594.44 kcal; Białko ogółem: 132.7 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw.tł.nas.ogółem: 56.51 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; suma cukrów prostych: 21.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sól: 1.36 g; WW: 29.64 Por; Cholesterol: 178.45 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE.</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, Rukola 20 g, | dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL.</u> <u>może zawierać: GOR.</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g, gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g, surówka z marchwi i chrzanu 130 g ( <u>MLE.</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), wędlina 100g 100 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml,            |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: 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.: 2553.94 kcal; Białko ogółem: 143.13 g; Tłuszcz: 107.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 260 g; suma cukrów prostych: 27.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sól: 2.81 g; WW: 23.79 Por; Cholesterol: 236.19 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , Rukola 20 g , | dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g , surówka z marchwi z olejem 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z mięsa drob. 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , pomidor 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> ), margaryna 10 g , pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2418.91 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw.tł.nas.ogółem: 57.7 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; suma cukrów prostych: 42.34 g; Błonnik pokarmowy: 50.66 g; Sól: 7.45 g; WW: 26.98 Por; Cholesterol: 177.31 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , Rukola 20 g , | dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g , surówka z marchwi z olejem 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z mięsa drob. 100 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,     |
| II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 10 g , sok wielowarzywny 300 ml ( <u>SEL</u> ),                                 |                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 10 g , pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2581.86 kcal; Białko ogółem: 135.45 g; Tłuszcz: 116.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 280.3 g; suma cukrów prostych: 32.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sól: 3.67 g; WW: 25.47 Por; Cholesterol: 174.31 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), papryka świeża 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Rukola 20 g , | zacierkowa - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), faszerowana papryka 2 szt. 500 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos serowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml ,                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2455.63 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.21 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.57 g; Sól: 7.21 g; WW: 28.06 Por; Cholesterol: 226.62 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1924.45 kcal; Białko ogółem: 53.52 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 251.94 g; suma cukrów prostych: 28.6 g; Błonnik pokarmowy: 15.86 g; Sól: 1.48 g; WW: 23.7 Por; Cholesterol: 220.91 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 50 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> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | dyniowa z ziemniakami - dieta b/mleczna 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> ), cukinia gotowana 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 2 szt. 100 g ( <u>JAJ</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: kakao proszek 30 g , marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml , chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1887.49 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 240.73 g; suma cukrów prostych: 47.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g; Sól: 7.82 g; WW: 20.46 Por; Cholesterol: 783.34 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, sałata zielona 8g 8 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, | dyniowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Ryż biały na sypko 100 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia gotowana 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml, | makaron z białym serem 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Mus z jabłek b/c 150 g, Herbata czarna b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: kasza manna na mleku KUCHNIA MLECZNA 300 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Mus z truskawek 200 g,                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: kakao proszek 30 g, chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1964.3 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; suma cukrów prostych: 67.2 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.11 g; WW: 27.91 Por; Cholesterol: 174.82 mg;

| czwartek 2026-01-29 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,                     |
| II Śniadanie: 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, |                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: 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 2026-01-29 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> ), leczko 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, herbatniki pakowane po 100g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</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 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ), dżem owocowy 50 g, Herbata czarna z/c 400 ml, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), | selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <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 z buraczków 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> ), wędlina 60 g, dynia gotowana 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: bułka o smaku maślanym 50 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 91.1 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; suma cukrów prostych: 68.1 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; Sól: 5.09 g; WW: 29.61 Por; Cholesterol: 243.21 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 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 porzeczki 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 porzeczki z/c OTS 250 ml ,                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 3114.3 kcal; Białko ogółem: 163 g; Tłuszcz: 141.01 g; Kw.łł.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 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Ściśła dla matek po cesarskim cięciu                |                                                                                              |                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 , | 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.łł.nas.ogółem: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 99.45 g; suma cukrów prostych: 1.08 g; Błonnik pokarmowy: 4.86 g; Sól: 2.04 g; WW: 9.54 Por; Cholesterol: 74.4 mg;

| czwartek 2026-01-29 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.łł.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 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Ściśła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), 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> ), 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> ), 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.: 1365.27 kcal; Białko ogółem: 38 g; Tłuszcz: 12.65 g; Kw.łł.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 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Ściśła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), 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> ), 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 , | grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), 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.: 1291.59 kcal; Białko ogółem: 41.65 g; Tłuszcz: 19.79 g; Kw.łł.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 2026-01-29 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.łł.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 2026-01-29 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.łł.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 2026-01-29 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-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 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 , Filet z kurczaka gotowany 80 g , sos koperkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), cukinia 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> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana 100 g , 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 , bobwita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posilek nocny: chrupki kukurydziane 80 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ), marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml ,                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2374.68 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw.łł.nas.ogółem: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; suma cukrów prostych: 25.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.2 g; Sól: 8.1 g; WW: 27.11 Por; Cholesterol: 440.19 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , | 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.łł.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 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Pokrzywkowa                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), twaróg 100 g ( <u>MLE</u> ), jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , chleb mieszany psz.-żył. 90 g ( <u>GLU</u> ), | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , ziemniaki gotowane 200 g , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 120 g , surówka z marchwi i jabłka 150 g ( <u>MLE</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt , | risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami (bez selera) ATOP 400 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| II Śniadanie: banan 200 g , marchwianka KUCHNIA MLECZNA 300 ml ,                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              | Posilek nocny: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1549.61 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw.łł.nas.ogółem: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 242.7 g; suma cukrów prostych: 99.06 g; Błonnik pokarmowy: 48.75 g; Sól: 3.45 g; WW: 19.84 Por; Cholesterol: 211.43 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Posilek regeneracyjny |                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                | Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 250 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i chrzanu 150 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , |  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 749.15 kcal; Białko ogółem: 55.43 g; Tłuszcz: 23.27 g; Kw.łł.nas.ogółem: 6.64 g; Węglowodany ogółem: 82.76 g; suma cukrów prostych: 13.86 g; Błonnik pokarmowy: 10.35 g; Sól: 1.03 g; WW: 7.32 Por; Cholesterol: 124.88 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 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> ), wędlina 60 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2496.88 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sól: 5.98 g; WW: 30.18 Por; Cholesterol: 239.04 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Rukola 20 g, | zacierkowa - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), faszerowana papryka 2 szt. 500 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, sos serowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</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> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2455.63 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.21 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.57 g; Sól: 7.21 g; WW: 28.06 Por; Cholesterol: 226.62 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 15 g, papryka świeża 100 g, pasztet sojowy 113 g ( <u>SOJ</u> ), nektarynka 150 g, Herbata czarna z/c 400 ml, chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), papryka świeża 100 g, Rukola 20 g, | dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml jarska 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), surówka z marchwi z olejem 130 g, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), pomidor 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: sałatka z kaszą (vegan) 250 g ( <u>GLU</u> ),                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2240.79 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 85.2 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; suma cukrów prostych: 63.15 g; Błonnik pokarmowy: 45.41 g; Sól: 4.67 g; WW: 27.06 Por; Cholesterol: 2.4 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz-żyt. 100 g ( <u>GLU</u> ), Rukola 20 g, | zacierkowa - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g, 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> ), wędlina 60 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: banan 200 g,                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1884.02 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 216.75 g; suma cukrów prostych: 77.2 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sól: 4.93 g; WW: 19.36 Por; Cholesterol: 228.52 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz-żyt. 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), Rukola 20 g, | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g, 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> ), wędlina 60 g, sałata zielona 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: banan 200 g,                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1967.67 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 65.1 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 230.87 g; suma cukrów prostych: 77.2 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sól: 5.01 g; WW: 20.76 Por; Cholesterol: 234.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), Rukola 20 g ,       | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</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> ), wędlina 60 g , pomidor 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> ), ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1988.86 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 211.93 g; suma cukrów prostych: 63.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sól: 5.71 g; WW: 18.26 Por; Cholesterol: 266.83 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , Rukola 20 g , | zacierkowa - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , faszerowana papryka 2 szt. 500 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasztet sojowy 60 g ( <u>SOJ</u> ), pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z soczewicy 100 g ( <u>SEL</u> ), sałata zielona 20 g ,         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2241.83 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw.tł.nas.ogółem: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 292.47 g; suma cukrów prostych: 42.57 g; Błonnik pokarmowy: 45.34 g; Sól: 6.2 g; WW: 24.91 Por; Cholesterol: 137.72 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 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> ), wędlina 50 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml ,                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2678.53 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 79.3 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; suma cukrów prostych: 56.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; Sól: 6.09 g; WW: 34.36 Por; Cholesterol: 239.04 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: HEMATOLOGICZNA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOW                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki owsiane na mleku 300 g ( <u>GLU, MLE</u> ), chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 130 g , 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 60 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), chleb razowy 0 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ),                |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2741.44 kcal; Białko ogółem: 159.16 g; Tłuszcz: 114.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; suma cukrów prostych: 43.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; Sól: 6.52 g; WW: 24.98 Por; Cholesterol: 309.74 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML dziecięca                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 50 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,                                                                             | dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g , surówka z marchwi z olejem 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 60 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,              |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g , filet drobiowy gotowany 90 g ( <u>SEL, może zawierać: GOR</u> ), 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.: 2144.94 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 70.58 g; Węglowodany ogółem: 261.25 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sól: 5.37 g; WW: 22.26 Por; Cholesterol: 423.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/GLU dziecięca                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , chleb bezglutenowy 120 g ,                    | dyniowa z ziemniakami b/glut, b/ml 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy b/ml, b/glut 200 g , surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 60 g , pomidor 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> ), ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2350.82 kcal; Białko ogółem: 116.8 g; Tłuszcz: 111.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g; Sól: 3.46 g; WW: 21.38 Por; Cholesterol: 260.98 mg;

| czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g , 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> ), wędlina 60 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml , serek homogeizowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2784.73 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; suma cukrów prostych: 73.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; Sól: 6.21 g; WW: 33.51 Por; Cholesterol: 255.24 mg;

| czwartek 2026-01-29 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 2026-01-29 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> ), leczy 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 2026-01-29 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 2026-01-29 Jadłospis dla diety: OTS normalna hemat w poj                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza gryczana na sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki 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> ), wędlina 60 g , dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml , serek homogeiznowany waniliowy 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2784.73 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw.tł.nas.ogółem: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; suma cukrów prostych: 73.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; Sól: 6.21 g; WW: 33.51 Por; Cholesterol: 255.24 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), zacierkowa - dieta papka 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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.: 2055.82 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 252.66 g; suma cukrów prostych: 138.07 g; Błonnik pokarmowy: 15.52 g; Sól: 4.01 g; WW: 23.91 Por; Cholesterol: 459.94 mg;

| czwartek 2026-01-29 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> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | zacierkowa - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> ), Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g ( <u>GLU</u> ), marchewka gotowana 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> ), wędlina 60 g , sałata zielona 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2496.88 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sól: 5.98 g; WW: 30.18 Por; Cholesterol: 239.04 mg;