

## Jadłospisy dla oddziałów

| USK1 W SZCZECINIE                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>sobota 2026-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| chleb mieszany psz.-żytn. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania smakowy 80 g, sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb mieszany psz.-żytn. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g, ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2237.01 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 98.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 273.21 g; suma cukrów prostych: 46.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; Sól: 6.97 g; WW: 24.1 Por; Cholesterol: 292.09 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa Broniewskiego</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb mieszany psz.-żytn. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania smakowy 80 g, sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 mieszany psz.-żytn. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ogórek kiszony 100 g, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z porzeczek z/c 250 ml, kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml,                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2508.13 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 103.29 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; Sól: 7.28 g; WW: 28.19 Por; Cholesterol: 312.09 mg;

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-10</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 do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ogórek kiszony 100 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel z porzeczek z/c 250 ml, herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2349.86 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.4 g; Węglowodany ogółem: 310.3 g; suma cukrów prostych: 85.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sól: 7.62 g; WW: 27.59 Por; Cholesterol: 451.01 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (10-18 lat)</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| chleb pszenno-krojący 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, | chleb pszenno-krojący 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g, pomidor 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2281.49 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; suma cukrów prostych: 70.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sól: 5.95 g; WW: 25.03 Por; Cholesterol: 427.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dla dorosłych                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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 do smarowania smakowy 80 g, marchewka gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka 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 mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, musztarda 20 g, |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2466.11 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 94.4 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 306.1 g; suma cukrów prostych: 62.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Sól: 8.08 g; WW: 27.17 Por; Cholesterol: 300.78 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa hematologiczna dziecięca                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g, |
| II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1930.08 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 248.19 g; suma cukrów prostych: 66.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sól: 4.26 g; WW: 22.54 Por; Cholesterol: 344.21 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pietruszka 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> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2387.08 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; suma cukrów prostych: 53.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sól: 6.32 g; WW: 28.89 Por; Cholesterol: 399.21 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (2-3lat)                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka 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 pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1837.82 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 85.7 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 193.76 g; suma cukrów prostych: 57.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; Sól: 4.7 g; WW: 17.81 Por; Cholesterol: 394.9 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (4-9 lat)                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 20 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka 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 pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1995.6 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 224.69 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; Sól: 4.86 g; WW: 20.7 Por; Cholesterol: 403.98 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka 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 pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszonek 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml,                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2551.2 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 94.28 g; Kw.tł.nas.ogółem: 45.82 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; suma cukrów prostych: 74.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Sól: 6.52 g; WW: 30.63 Por; Cholesterol: 423.98 mg;

| sobota 2026-01-10 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, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, roszonek 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,    |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                      | Podwieczorek: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 100 g,                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), sałata z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2438.43 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; suma cukrów prostych: 44.15 g; Błonnik pokarmowy: 44.53 g; Sól: 7.6 g; WW: 25.17 Por; Cholesterol: 370.64 mg;

| sobota 2026-01-10 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> ), sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, papryka świeża 100 g, | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, roszonek 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: ogórek świeży 100 g,                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: pomidor 100 g, sałata z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ),                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2008.35 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 262.73 g; suma cukrów prostych: 42.06 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; Sól: 6.84 g; WW: 22.56 Por; Cholesterol: 299.76 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (4-9lat)                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, roszonek 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,  |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sok owocowy 200ml 200 g, kiwi 100 g, ogórek świeży 100 g,         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2027.48 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 229.74 g; suma cukrów prostych: 59.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sól: 5.06 g; WW: 19.97 Por; Cholesterol: 644.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 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 do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, salata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sok owocowy 200ml 200 g, kiwi 100 g, ogórek świeży 100 g,          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2304.68 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 290.7 g; suma cukrów prostych: 63.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Sól: 6.58 g; WW: 25.13 Por; Cholesterol: 646.12 mg;

| sobota 2026-01-10 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, salata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), surówka z rzodkwi 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> ), pasta z mięsa drob. 100 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, ogórek kiszony 100 g, |
| 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> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2196.39 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 277.8 g; suma cukrów prostych: 41.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; Sól: 8.96 g; WW: 23.75 Por; Cholesterol: 312.46 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. bogatobiałkowa (2800)                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>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, salata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,    |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ogórek świeży 100 g,                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2668.53 kcal; Białko ogółem: 130.73 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; suma cukrów prostych: 56.4 g; Błonnik pokarmowy: 44.53 g; Sól: 7.88 g; WW: 28.58 Por; Cholesterol: 390.64 mg;

| sobota 2026-01-10 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> ), marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pietruszka 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> ), pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml,   |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1980.52 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 49.7 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 272.17 g; suma cukrów prostych: 37.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sól: 7.02 g; WW: 24.67 Por; Cholesterol: 270.08 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. niskobiałkowa                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , pulpet drobiowy gotowany 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g , 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> ), twaróg krajanka 50g 50 g ( <u>MLE</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: pasta jarzynowa 100 g ( <u>SEL</u> ), chleb PKU 30 g , masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2090.59 kcal; Białko ogółem: 52.49 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw.tł.nas.ogółem: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 274.2 g; suma cukrów prostych: 23.48 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Sól: 1.23 g; WW: 25.61 Por; Cholesterol: 218.4 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g , | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g , seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2209.68 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 52.4 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; suma cukrów prostych: 87.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.69 g; Sól: 6.48 g; WW: 30.57 Por; Cholesterol: 282.88 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g , seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2303.87 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 69.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; suma cukrów prostych: 71.3 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sól: 6.78 g; WW: 29.42 Por; Cholesterol: 352.59 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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 do smarowania smakowy 80 g , sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos pomidorowy 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> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , ogórek kiszony 100 g , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2598.07 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 113.04 g; Kw.tł.nas.ogółem: 39.1 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; Sól: 7.43 g; WW: 26.62 Por; Cholesterol: 336.86 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                         |                                                                                                                                           |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| płynna - śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                  | płynna - obiad 600 ml , krupnik z ziemniakami - dieta płynna 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | płynna - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                      |
| II Śniadanie: płynna - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |                                                                                                                                           | Posiłek nocny: płynna - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2093.06 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 130.64 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.3 g; Węglowodany ogółem: 124.66 g; suma cukrów prostych: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 7.88 g; Sól: 1.77 g; WW: 11.85 Por; Cholesterol: 1044.91 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Papkowata                                    |                                                                                                                                             |                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| papkowata- śniad 350 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                   | papkowata - obiad 650 ml , krupnik z ziemniakami - dieta papka 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | papkowata - kolacja 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ),                      |
| II Śniadanie: papkowata - II śniad 200 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |                                                                                                                                             | Posiłek nocny: papkowata - posiłek nocny 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 130.56 g; Kw.tł.nas.ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 135.91 g; suma cukrów prostych: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 8.8 g; Sól: 1.77 g; WW: 12.9 Por; Cholesterol: 1042.81 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Rozdrobniona                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | 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 , seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml ,                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2499.3 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; suma cukrów prostych: 75.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sól: 6.71 g; WW: 31.81 Por; Cholesterol: 348.36 mg;

| sobota 2026-01-10 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> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | 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 , seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), 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.: 2501.64 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 96.86 g; Kw.tł.nas.ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; suma cukrów prostych: 34.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sól: 6.61 g; WW: 26.75 Por; Cholesterol: 383.86 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna dziecięca                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g , salata zielona 8g 8 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: serek homogenizowany nat. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g ,                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1824.62 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 219.13 g; suma cukrów prostych: 39.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sól: 6.42 g; WW: 18.97 Por; Cholesterol: 292.26 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania smakowy 80 g , papryka świeża 100 g , salata zielona 8g 8 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml , sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g , salátka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ),                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2502.54 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 113.66 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; suma cukrów prostych: 42.89 g; Błonnik pokarmowy: 42.03 g; Sól: 8.21 g; WW: 25.47 Por; Cholesterol: 305.99 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Specjalna bezmleczna                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), wędlina 100g 100 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 400 ml , margaryna 15 g , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g , seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , margaryna 15 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: miód 2 szt. 50 g , Bułka bezglutenowa 60g 1 szt ( <u>JAJ</u> ), margaryna 10 g ,                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2153.7 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sól: 4.55 g; WW: 27.99 Por; Cholesterol: 195.78 mg;

| sobota 2026-01-10 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 , sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR</u> ), | 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 , roszponka 10 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), margaryna 10 g , chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), pomidor 100 g ,                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2102.91 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 55.59 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; suma cukrów prostych: 35.29 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 g; Sól: 5.06 g; WW: 25.67 Por; Cholesterol: 197.28 mg;

| sobota 2026-01-10 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 do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet drobiowy (bez jaj) 90 g ( <u>GLU</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, 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> ), wędlina 100g 100 g , roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g ,                                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2243.98 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 286.34 g; suma cukrów prostych: 42.37 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; Sól: 5.51 g; WW: 24.75 Por; Cholesterol: 296.56 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Atopowa                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 40 g , | krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atopowa 240 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GOR</u> ), brokuł gotowany 150 g , woda n/g 0,5L 1 szt , | Zapiekanka z ziemniaków i warzyw - d. atopowa 400 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| II Śniadanie: kisiel z jabłek z/c 200 ml ,                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Mus z jabłek b/c 150 g , ryż na wodzie 200 ml ,                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1783.97 kcal; Białko ogółem: 59.85 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.6 g; Węglowodany ogółem: 246.64 g; suma cukrów prostych: 65.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Sól: 1.99 g; WW: 21.13 Por; Cholesterol: 138.52 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania smakowy 80 g , sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy b/glutenowy 100 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g , roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,         |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), chleb bezglutenowy 30 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2255.88 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 123.9 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 204.66 g; suma cukrów prostych: 25.38 g; Błonnik pokarmowy: 17.65 g; Sól: 1.63 g; WW: 18.9 Por; Cholesterol: 308.64 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna prod. wykluczony GLUTEN I BIAŁKA MLEKA                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , miód 2 szt. 50 g , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml , | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z mięsa drob. 100 g , roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,             |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 10 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2194.04 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.94 g; Węglowodany ogółem: 245.45 g; suma cukrów prostych: 26.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; Sól: 1.79 g; WW: 22.83 Por; Cholesterol: 209.73 mg;

| sobota 2026-01-10 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> ), wędlina 100g 100 g , sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy b/glutenowy 100 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g , roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,          |
| <b>II Śniadanie:</b> kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2194.38 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 106.2 g; Kw.tł.nas.ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 202.18 g; suma cukrów prostych: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.65 g; Sól: 1.63 g; WW: 18.6 Por; Cholesterol: 321.04 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/ML                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , wędlina 100g 100 g , sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), sos pomidorowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g , pasta z mięsa drob. 100 g , roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,     |
| <b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 300 ml ,                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 15 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2015.39 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 78.2 g; Kw.tł.nas.ogółem: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 257.42 g; suma cukrów prostych: 41.64 g; Błonnik pokarmowy: 42.81 g; Sól: 6.42 g; WW: 21.66 Por; Cholesterol: 198.18 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: z ogr. łatwo przysw. węglow. + B/GLUT, B/ML                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy 120 g , wędlina 100g 100 g , margaryna 15 g , sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy b/glut, b/ml 100 ml , pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g , margaryna 15 g , pasta z mięsa drob. 100 g , roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml ,      |
| II Śniadanie: sok pomidorowy 300 ml ,                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g , margaryna 15 g , pomidor 100 g , sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 104.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 215.6 g; suma cukrów prostych: 31.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; Sól: 3.23 g; WW: 19.43 Por; Cholesterol: 209.73 mg;

| sobota 2026-01-10 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 do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g , papryka świeża 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), miód 2 szt. 50 g , | krupnik z ziemniakami - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Kotletry sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , surówka z rzodkwi 130 g ( <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> ), roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml , herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2284.2 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; suma cukrów prostych: 70.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sól: 6.46 g; WW: 30.7 Por; Cholesterol: 240.96 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb PKU 120 g , masło 82% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 30g 30 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , pulpet drobiowy gotowany 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g , 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> ), pasta z mięsa drob. 100 g , seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml ,                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1827.1 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 255.49 g; suma cukrów prostych: 36.09 g; Błonnik pokarmowy: 20.29 g; Sól: 1.46 g; WW: 23.68 Por; Cholesterol: 265.2 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 2                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta b/mleczna 100 g ( <u>JAJ</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | marchewkowa z ziemniakami - dieta b/mleczna 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Mięso drobiowe gotowane 100 g , sos pietruszkowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), dynia gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , | chleb pszenny krojony 100 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g , marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml ,                                    |
| II Śniadanie: kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> ), jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE</u> ), bobvita kaszka ryżowa z malinami 90 g ,              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: chleb pszenny krojony 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 50 g ( <u>SEL</u> ), kakao proszek 30 g , |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2226.4 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 226.86 g; suma cukrów prostych: 32.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sól: 4.89 g; WW: 20.63 Por; Cholesterol: 738.63 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Nieswoiste zapalenia jelit 3                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mus z jabłek b/c 150 g , Herbata czarna b/c 250 ml , płatki owsiane na mleku KUCHNIA MLECZNA 300 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ),                                                            | krupnik z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR, _</u> ), Makaron drobny gotowany 200 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> ), sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml ( <u>GLU, SEL, 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. 10 g ( <u>MLE, _</u> ), wędlina 50 g , salata zielona 8g 8 g , pomidor 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: chleb pszenny krojony 50 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE, _</u> ), pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ), marchewka gotowana 100 g , |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: kakao proszek 30 g , jogurt naturalny b/l 1 szt ( <u>MLE, _</u> ),                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2020.01 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; suma cukrów prostych: 58.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 7.51 g; WW: 21.74 Por; Cholesterol: 719.56 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Biegunkowa                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), kleik ryżowy na wodzie 250 ml ,                           | zupa ziemniaczana 400 g ( <u>SEL, 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, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml ,                     |
| II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , |                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: marchwianka KUCHNIA MLECZNA 200 ml , suchary 50 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, 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;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb graham OTS 30 g ( <u>GLU, _</u> ), bułka grahamka ots 1 szt ( <u>GLU, _</u> ), masło sztukowe 15g ots 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), kielbasa śląska -ots 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR, _</u> ), ketchup saszetka ots 1 szt ( <u>SEL, _</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , dynia gotowana - ots 100 g , kasza kukurydziana na mleku OTS 400 g ( <u>MLE, _</u> ), | zupa neapolitańska - ots 400 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane z tłuszczem - ots 200 g ( <u>MLE, _</u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp. OTS 90 g ( <u>JAJ, _</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , sos pomidorowy - ots 100 ml ( <u>MLE, _</u> ), | chleb graham 90 g ( <u>GLU, _</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), ryba po grecku - ots 200 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ), pomidor b/skóry - ots 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: bułka maślana ots 1 szt ( <u>GLU, MLE, _</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), miód 1 szt. OTS 25 g ,                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2962.14 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 118.47 g; Kw.tł.nas.ogółem: 55.03 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; suma cukrów prostych: 48.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sól: 9.17 g; WW: 32.77 Por; Cholesterol: 381.23 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Ubogoresztkowa                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), wędlina 50 g , włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g ( <u>SEL, _</u> ), Herbata czarna z/c 400 ml , | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR, _</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Klopsik drobiowy z udźca 90 g ( <u>GLU, JAJ, _</u> ), sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR, _</u> ), szpinak gotowany - dieta 130 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml , | chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE, _</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE, _</u> ), dżem owocowy 50 g , Herbata czarna z/c 400 ml , |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczek z/c 250 ml ,                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2143.85 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Sól: 3.93 g; WW: 27.78 Por; Cholesterol: 250.02 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna OTS z ogr. łatwo przysw. węglow.                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), bułka grahamka 1 szt ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska -ots 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup saszetka 1 szt ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml , dynia gotowana - ots 100 g , kasza kukurydziana na mleku OTS 400 g ( <u>MLE</u> ), | zupa neapolitańska - ots 400 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane z tłuszczem - ots 200 g ( <u>MLE</u> ), gołąbki zawijane z kapustą - ots 240 g , sos pomidorowy -ots 100 ml ( <u>MLE</u> ), brokuły gotowane z tłuszczem ots 150 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), ryba po grecku ots 200 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ), pomidor b/skóry ots 100 g , Herbata czarna b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob i warzyw ots 100 g ( <u>SEL</u> ),                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2945.09 kcal; Białko ogółem: 140.97 g; Tłuszcz: 129.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; Sól: 9.23 g; WW: 28.33 Por; Cholesterol: 388.93 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Ścisła 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.tł.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;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Ścisła 1 (kleik + suchary)                                                               |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , |

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

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Ścisła 2 (zupa pooperacyjna + kleik + suchary)                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , |

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

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Ścisła 3 (zupa+ pulpet + marchew + kleik + suchary)                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet z indyka 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), marchewka gotowana z olejem 100 g , Herbata czarna b/c 200 ml , | kleik ryżowy na wodzie 300 ml , suchary 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna b/c 200 ml , grysikowa 300 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), |

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

| sobota 2026-01-10 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> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                 |                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> kisiel o smaku truskawkowym z/c - ots 200 ml ,                                                                                      |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 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;

| sobota 2026-01-10 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;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Uboga w alergeny                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| margaryna 30 g , filet z indyka gotowany 100 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , wafle ryżowe 40 g , | ziemniaki gotowane 200 g , woda n/g 0,5L 1 szt , kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ATOP 400 g , Pulpet z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU</u> ), brokuł gotowany 100 g , | wafle ryżowe 40 g , margaryna 30 g , ogórek świeży 150g 150 g , Herbata czarna z/c 250 ml , mięso drobiowe gotowane z udźca z indyka 100 g , |
| II Śniadanie: kleik ryżowy na wodzie 300 ml ,                                                                               |                                                                                                                                                                                                      | Posilek nocny: ryż na wodzie 300 ml ,                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1710.63 kcal; Białko ogółem: 57.9 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw.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;

| sobota 2026-01-10 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-żyłt. 90 g ( <u>GLU</u> ), | krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera) ATOP 400 g ( <u>GLU</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą, ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) atapowa 240 g , brokuł gotowany 150 g , Sos jarzynowy bez selera 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), woda n/g 0,5L 1 szt , | chleb mieszany psz-żyłt. 90 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g , Herbata czarna z/c 250 ml , |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posilek nocny: banan 200 g ,                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1851.24 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw.łł.nas.ogółem: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 261.15 g; suma cukrów prostych: 98.1 g; Błonnik pokarmowy: 50.77 g; Sól: 4.49 g; WW: 21.34 Por; Cholesterol: 649.23 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Posilek regeneracyjny |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                              | pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 150 g ( <u>MLE</u> ), krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), pulpety drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), ziemniaki gotowane 250 g , |  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 850.83 kcal; Białko ogółem: 56.93 g; Tłuszcz: 23.98 g; Kw.łł.nas.ogółem: 5.69 g; Węglowodany ogółem: 104.61 g; suma cukrów prostych: 16.39 g; Błonnik pokarmowy: 10.76 g; Sól: 1.54 g; WW: 9.5 Por; Cholesterol: 246.73 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka 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 pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), pasta z mięsa drob. 100 g, roszponka 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.: 2354.31 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw.tł.nas.ogółem: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 300.8 g; suma cukrów prostych: 56.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Sól: 5.35 g; WW: 28.08 Por; Cholesterol: 420.76 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGETARIAŃSKA                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Kotletry sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, | 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> ), roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), pomidor 100 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2193.73 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; suma cukrów prostych: 44.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; Sól: 7.01 g; WW: 24.59 Por; Cholesterol: 232.66 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Eliminacyjna WEGAŃSKA                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, pasztet sojowy 113 g ( <u>SOJ</u> ), papryka świeża 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, sałata zielona 8g 8g, | zupa ziemniaczana b/ml b/glu jarska 400 g ( <u>SEL</u> ), Kotletry sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, ziemniaki gotowane 200 g, pietruszka gotowana 130 g, | chleb mieszany psz.-żył. 60 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, hummus 130 g ( <u>SEZ</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna z/c 400 ml, roszponka 20 g, |
|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ), pomidor 100 g,                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 100.53 g; Kw.tł.nas.ogółem: 54.54 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; suma cukrów prostych: 46.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; Sól: 6.01 g; WW: 24.2 Por; Cholesterol: 1.5 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (2-3lat)                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1985.12 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.1 g; Węglowodany ogółem: 211.25 g; suma cukrów prostych: 66.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.82 g; Sól: 5.03 g; WW: 19.56 Por; Cholesterol: 417.98 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa dziecięca (4-9lat)                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8g, papryka świeża 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 pszenny krojony 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, pomidor 100 g, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: herbatniki 50 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2142.89 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 93.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 242.18 g; suma cukrów prostych: 68.22 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Sól: 5.19 g; WW: 22.45 Por; Cholesterol: 427.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. dziecięca (2-3lata)                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), 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 razowy 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sok owocowy 200ml 200 g, kiwi 100 g,                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1859.55 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 196.72 g; suma cukrów prostych: 57.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sól: 4.87 g; WW: 16.89 Por; Cholesterol: 635.84 mg;

| sobota 2026-01-10 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 do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), sałata zielona 8g 8 g, papryka świeża 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | krupnik z ziemniakami - dieta jarska 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml, surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 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> ), pomidor 100 g, sałatka z soczewicą kons. 150 g ( <u>GOR</u> ),      |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2202.33 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 77.8 g; Kw.tł.nas.ogółem: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 269.81 g; suma cukrów prostych: 39.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.4 g; Sól: 7.15 g; WW: 23.17 Por; Cholesterol: 234.26 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Hematologiczna łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> ), marchewka gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka 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 pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), 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.: 2539.63 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Sól: 6.75 g; WW: 29.55 Por; Cholesterol: 399.21 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: HEMATOLOGICZNA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOW                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>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> ), marchewka gotowana 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ), pietruszka 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 razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), twaróg krajanka 100g 100 g ( <u>MLE</u> ), seler gotowany 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ogórek kiszony 50 g, pasta z mięsa drob. 100 g,                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ),                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2712 kcal; Białko ogółem: 147.04 g; Tłuszcz: 104.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; suma cukrów prostych: 52.38 g; Błonnik pokarmowy: 45.54 g; Sól: 9.34 g; WW: 26.55 Por; Cholesterol: 422.26 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 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, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml,                      | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos pomidorowy b/mleczny 100 ml ( <u>GLU, SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb razowy 120 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 15 g, wędlina 50 g, roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml,    |
| II Śniadanie: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sok owocowy 200ml 200 g, kiwi 100 g, ogórek świeży 100 g, |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> ), margaryna 10 g, pomidor 100 g, filet z indyka gotowany 100 g, |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 1940.77 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 68.3 g; Węglowodany ogółem: 270.98 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; Błonnik pokarmowy: 42.58 g; Sól: 5.29 g; WW: 23.11 Por; Cholesterol: 432.56 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przysw. węglow. B/GLU dziecięca                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), wędlina 50 g, papryka świeża 100 g, sałata zielona 8g 8 g, Herbata czarna b/c 400 ml, chleb bezglutenowy 120 g,                   | zupa ziemniaczana b/ml b/glu 400 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy b/glut 90 g ( <u>JAJ</u> ), surówka z rzodkwi 130 g ( <u>MLE</u> ), kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos pomidorowy b/glutenowy 100 ml ( <u>MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> ), | chleb bezglutenowy 120 g, masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> ), serek wiejski 200 g ( <u>MLE</u> ), roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 400 ml, |
| II Śniadanie: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ), jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ</u> ), sok owocowy 200ml 200 g, kiwi 100 g, ogórek świeży 100 g, |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb bezglutenowy 30 g, masło 82% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ), pomidor 100 g, ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ),                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2319.29 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 113.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 223.12 g; suma cukrów prostych: 57.62 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g; Sól: 3.64 g; WW: 21.01 Por; Cholesterol: 578.52 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa hematologiczna                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU, JAJ, 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 do smarowania smakowy 80 g, marchewka gotowana 100 g, kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GOR</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU, JAJ</u> ), pietruszka gotowana 130 g, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, 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> ), parówka 2 szt ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna b/c 400 ml, musztarda 20 g, ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml,                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2590.17 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 106.8 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; Sól: 7.85 g; WW: 28.26 Por; Cholesterol: 310.01 mg;

| sobota 2026-01-10 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;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Neutropeniczna bezmleczna OTS                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb graham OTS 30 g ( <u>GLU</u> ), bułka grahamka ots 1 szt ( <u>GLU, SEL</u> ), masło sztukowe 15g ots 1 szt ( <u>MLE</u> ), kielbasa śląska -ots 100 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> ), ketchup saszetka ots 1 szt ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna b/c 250 ml, dynia gotowana - ots 100 g, | zupa neapolitańska b/ml - ots 400 g ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp. OTS 90 g ( <u>JAJ</u> ), ziemniaki gotowane 200 g, sos pomidorowy - ots b/ml 100 ml, kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml, | chleb graham 90 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), ryba po grecku - ots 200 g ( <u>RYB, SEL</u> ), pomidor b/skóry ots 100 g, Herbata czarna b/c 250 ml, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: sok owocowy 200ml OTS 200 g, chleb graham 30 g ( <u>GLU</u> ), masło sztukowe 15g 1 szt ( <u>MLE</u> ), miód 2 szt. - ots 50 g,                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2223.42 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; suma cukrów prostych: 41.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sól: 5.29 g; WW: 27.16 Por; Cholesterol: 263.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-10 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 ,           |                                                                                                         | Posilek 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;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: OTS normalna hemat w poj                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</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 do smarowania smakowy 80 g , marchewka gotowana 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , ), pietruszka gotowana 130 g , kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml , sos pomidorowy 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> , ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , ), ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna b/c 400 ml , musztarda 20 g , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> , ), |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , ),                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posilek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2590.17 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 106.8 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; suma cukrów prostych: 62.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; Sól: 7.85 g; WW: 28.26 Por; Cholesterol: 310.01 mg;

| sobota 2026-01-10 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> , ), krupnik z ziemniakami - dieta papka 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , ), | papkowata - kolacja 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ), kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem KUCHNIA MLECZNA 400 g ( <u>MLE</u> , ), Herbata czarna b/c 400 ml , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml , Mus z jabłek prażonych 150 g ,                                                                                              |                                                                                                                                                                                          | Posilek nocny: budyń o smaku waniliowym z/c 200 g ( <u>MLE</u> , ),                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2109.36 kcal; Białko ogółem: 77.3 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 264.33 g; suma cukrów prostych: 140 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g; Sól: 4.07 g; WW: 24.81 Por; Cholesterol: 467.06 mg;

| sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: bogatobiałkowa łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron drobny na mleku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , ), chleb pszenny krojony 120 g ( <u>GLU</u> , ), masło 82% tł. 16.67 g ( <u>MLE</u> , ), serek do smarowania 80 g ( <u>MLE</u> , ), pomidor 100 g , kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ), | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</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 pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR</u> , ), pietruszka 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> , ), parówka 2 szt ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , ), roszponka 20 g , Herbata czarna b/c 400 ml , ketchup 20 g ( <u>SEL</u> , ), |
| II Śniadanie: kefir 1szt. 150 g ( <u>MLE</u> , ),                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posilek nocny: Kisiel z porzeczki z/c 250 ml ,                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wart.energ.: 2482.48 kcal; Białko ogółem: 108.7 g; Tłuszcz: 89.78 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; suma cukrów prostych: 56.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sól: 6.34 g; WW: 29.17 Por; Cholesterol: 399.21 mg;