

## Jadłospisy dla oddziałów

### Dla Kuchni Głównej w dniu: 2025-12-31

#### Oddział: WEN TRZNY

##### Podstawowa 1

- niadanie: Sałatka z kapusty pekińskiej 150g 150g (1), Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku 90g 80g (4), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Chleb zwykły 1 kromka 35g 35g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- Obiad: zupa kapuśniak 350ml. 350ml (1 4 5 6 12 SQ), Zapiekanka wielowarzywna z mięsem 400g 400g (1 2 4 5 6 12 SQ), kisiel - kompot 250 250ml, banan 200g 200g,
- Kolacja: szynka wędzona 30g/2pl 30g, Sałatka z selerem i szynką 120g 100g (2 4), masło rolnicze 55% 20g, chleb zwykły 2kr 70g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, ogórek konserwowy 50g 50g,
- PN: Deser z kaszy manny z dżemem 250ml (1 4),
- Wartości odżywcze: : 2338,57 kcal; : 104,57g; : 89,82g; : 283,05g; : 149,41mg; : 11,94mg; : 454,45mg; : 8,5g; : 77,31g; : 42,1g; : 27,13g; : 41,96g; : 3413,93mg; : 4214,71mg; : 1591,57mg

##### Łatwostrawna 2

- niadanie: kasza manna na mleku 300ml 300ml (1 4), pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, masło mini 10g 10g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pomidor 100g 100g,
- Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 350ml. 350ml (1 4 5 6 12 SQ), Sos bolognese z mięsem z łopatką 150g 150ml (1 4 5 6 12 SQ), kisiel - kompot 250 250ml, makaron walerki 200g 200g, banan 200g 200g,
- Kolacja: szynka wędzona 30g/2pl 30g, Sałatka z selerem i szynką 120g 100g (2 4), chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- PN: Deser z kaszy manny z dżemem 250ml (1 4),
- Wartości odżywcze: : 2330,33 kcal; : 107,62g; : 77,39g; : 301,6g; : 95,2mg; : 9,01mg; : 336,45mg; : 6,79g; : 89,35g; : 43,18g; : 16,96g; : 39,68g; : 2723,99mg; : 3220,72mg; : 1480,79mg

##### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6

- niadanie: Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku 90g 80g (4), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g 150g (1), chleb razowy 60g 2kr 60g (1), masło mini 10g 10g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- II N: kromka chleba razowego z szynką, ogórkiem wędzonym 65g 65g (1),
- Obiad: zupa kapuśniak 350ml. 350ml (1 4 5 6 12 SQ), Sos bolognese z mięsem z łopatką 150g 150ml (1 4 5 6 12 SQ), Makaron pełnoziarnisty 120g 120g, Jabłko 1szt 150g, kisiel - kompot 250 250ml,
- Kolacja: Sałatka z selerem i szynką 120g 100g (2 4), szynka wędzona 30g/2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c 250ml. 250ml, Pomidor 100g 100g,
- PN: bułka grahamka z szynką, ogórkiem kiszonym 80g,
- Wartości odżywcze: : 2158,05 kcal; : 99,73g; : 82,05g; : 262,13g; : 119,75mg; : 11,66mg; : 298,44mg; : 10,48g; : 43,67g; : 37,44g; : 31,26g; : 20,36g; : 4194,54mg; : 3328,01mg; : 1311,32mg

##### Bezmleczna M

- niadanie: masło mini 10g 10g, kielbasa szynkowa drob. 3pl 60g, Dżem 25g 25g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, chleb zwykły 3kromki 90g,
- Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml. 350ml (1 4 5 6 12 SQ), Sos bolognese z mięsem z łopatką 150g 150ml (1 4 5 6 12 SQ), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko pieczone 150g 120g, makaron walerki 200g 200g,
- Kolacja: szynka wędzona 30g/2pl 30g, Sałatka z selerem i szynką 120g 100g (2 4), Sałata 18g, chleb zwykły 2kr 70g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- PN: Kasza jaglana z miodem z jabłek 250ml 250g,
- Wartości odżywcze: : 1968,43 kcal; : 82,8g; : 67,97g; : 257,91g; : 102,68mg; : 10,32mg; : 307,93mg; : 6,36g; : 58,37g; : 36,93g; : 19,93g; : 27,83g; : 2550,76mg; : 2536,56mg; : 1019,9mg

##### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4

- niadanie: kielbasa szynkowa drob. 3pl 60g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4),

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla Kuchni Głównej w dniach: 2025-12-31****Oddział: WEWN TRZNY****Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających  
wydzielanie soku śluzowego 4**

Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 350ml. 350ml (1,4,5,6,12,SO), Sos bolognese z mięsem z łopatki 150g 150ml (1,4,5,6,12,SO), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko pieczone 150g 150g, makaron twarde 200g 200g,

Kolacja: szynka wiejska 60g / 3pl 60g, Sałata 18g, chleb zwykły 3 kromki 90g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z cytryną 250ml 250ml, twaróg 30g / pudełko 30g,

PN: Deser z kaszy manny z dżemem 250ml (1,4),

Wartości odżywcze: : 1927.4kcal; : 96.49g; : 56.06g; : 259.15g; : 63.75mg; : 8.18mg; : 291.96mg; : 6.98g; : 60.65g; : 31.41g; : 16.16g; : 28.97g; : 2792.59mg; : 2277.74mg; : 1203.53mg;

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

niadanie: kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, Sałatka z papryki i rukoli 150g 150g (7), chleb razowy 60g 2kr 60g (7), Sałata 18g, Herbata z cytryną 250ml 250ml, pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), masło mini 10g 10g,

Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 350ml. 350ml (1,4,5,6,12,SO), Zapiekanka wielowarzywna z mięsem 400g 400g (1,2,4,5,6,12,SO), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko 1szt 150g,

Kolacja: szynka wiejska 30g / 2pl 30g, Sałatka z selerem i szynką 120g 100g (2,4), chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z cytryną 250ml 250ml,

PN: Deser z kaszy manny z dżemem 250ml (1,4),

Wartości odżywcze: : 2010.97kcal; : 92.98g; : 81.92g; : 228.66g; : 198.44mg; : 10.39mg; : 441.57mg; : 6.02g; : 69.37g; : 42.49g; : 23.36g; : 31.62g; : 2421.81mg; : 3321.32mg; : 1471.35mg;

**Dla Kuchni Głównej w dniach: 2026-01-01****Oddział: WEWN TRZNY****Podstawowa 1**

niadanie: Kakao 250ml 250ml (4), Sałatka z mozzarelli, sałaty i pomidora 100g 100g (1,4,5,6,7,12,SO), Sałatka ziemniaków, ledzianka, ogórka konserwowego 100g 100g (2,4), chleb zwykły 2kr 70g, Chleb razowy 1kr 30g (7), masło mini 10g 10g, szynka konserwowa 30g / 2pl 30g, Ciasto drożdżowe 70g 70g (1,2,4),

Obiad: zupa kalafiorowa 350ml. 350ml (1,4,5,6,12,SO), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,4,5,6,12,SO), surówka z kapusty białej 150g 100g, kisiel - kompot 250 250ml, kasza gryczana 200g 200g,

Kolacja: szynka wiejska 30g / 2pl 30g, Sałata 18g, chleb zwykły 2kr 70g, masło rolnicze 55% 20g, Pomidor 100g 100g, Herbata z cytryną 250ml 250ml,

PN: pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), Bułka pszenna 45g 45g,

Wartości odżywcze: : 2600.13kcal; : 109.84g; : 102.69g; : 315.14g; : 141.49mg; : 13.8mg; : 377.87mg; : 15.94g; : 62.17g; : 47.41g; : 27.69g; : 33.72g; : 6376.86mg; : 3727.96mg; : 1815.8mg;

**Łatwostrawna 2**

niadanie: Kakao 250ml 250ml (4), pasta z warzyw 80g 80g (2,4,5), szynka konserwowa 30g / 2pl 30g, chleb zwykły 3 kromki 90g, masło mini 10g 10g, Sałata 18g, Ciasto drożdżowe 70g 70g (1,2,4),

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (4,5), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,4,5,6,12,SO), kasza jęczmienna 200g 200g (7), marchew porzeczka 150g 150g (7), kisiel - kompot 250 250ml, Brokuł na parze 150g 120g (7),

Kolacja: szynka wiejska 30g / 2pl 30g, Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z cytryną 250ml 250ml, chleb zwykły 2kr 70g, Pomidor 100g 100g,

PN: pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), Bułka pszenna 45g 45g,

Wartości odżywcze: : 2446.15kcal; : 92.33g; : 89.13g; : 327.46g; : 131.33mg; : 12.49mg; : 326.76mg; : 7g; : 65.68g; : 46.5g; : 33.04g; : 35.2g; : 2797.19mg; : 3775.85mg; : 1426.27mg;

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6**

niadanie: Kakao 250ml 250ml (4), Pasta z ciecierzycy 80g 80g (1,4,5,6,12,SO), szynka konserwowa 30g / 2pl 30g, Sałatka z mozzarelli, sałaty i pomidora 100g 100g (1,4,5,6,7,12,SO), masło mini 10g 10g, chleb razowy 60g 2kr 60g (7),

II N: kefir 150ml 150ml (4),

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-01****Oddział: WEWN TRZYN****Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6**

Obiad: zupa kalafiorowa 350ml 350ml (1,456 12 SQ), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,456 12 SQ), kasza gryczana 200g 200g, surówka z kapusty białej 150g 150g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: szynka wędzona 30g / 2pl 30g, Salata 18g, masło rolnicze 55% 20g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Herbata b/c 250 ml 250ml, Pomidor 100g 100g,

PN: bułka grahamka z twarogiem i ogórkiem 80g (4),

Wartość odżywcza: : 2046.62kcal; : 90.02g; : 74.55g; : 263.3g; : 175.22mg; : 13.4mg; : 211.61 mg; : 6.9g; : 61.88g; : 31.24g; : 34.72g; : 27.67g; : 2756.62mg; : 3848.77 mg; : 1694.68mg;

**Bezmleczna M**

niadanie: szynka konserwowa 60g- 3pl 30g, Pasta z ciecierzycy 80g 80g (1,456 12 SQ), chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Ciasto drożdżowe 70g 70g (1,24),

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (45), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,456 12 SQ), kasza jęczmienna 200g 200g (1), buraczki z jabłkiem 100g 100g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: szynka wędzona 30g / 2pl 30g, Salata 18g, Pomidor 100g 100g, chleb zwykły 2kr 70g, paszтет drobiowy 50g 50g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Bułka pszenna z masłem i wędliną 85g,

Wartość odżywcza: : 2292.81 kcal; : 74.29g; : 91.8g; : 298.39g; : 104.65mg; : 12.19mg; : 329.22mg; : 7.43g; : 52.78g; : 41.72g; : 27.86g; : 37.51g; : 2976.89mg; : 3006.9mg; : 1010.66mg;

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 4**

niadanie: Kakao 250ml 250ml (4), pasta z warzyw 80g 80g (245), szynka konserwowa 30g / 2pl 30g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Ciasto drożdżowe 70g 70g (1,24),

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (45), kasza jęczmienna 200g 200g (1), kisiel - kompot 250 250ml, gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,456 12 SQ), marchewoprószana 150g 150g (1), Brokuł na parze 150g 120g (1),

Kolacja: szynka wędzona 60g / 3pl 60g, Salata 18g, chleb zwykły 2kr 70g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: pasta z twarogiem z koperkiem 80g 80g (4), Bułka pszenna 45g 45g,

Wartość odżywcza: : 2460.44kcal; : 96.91g; : 90.16g; : 323.35g; : 107.31 mg; : 12.13mg; : 341.44mg; : 7.55g; : 63.09g; : 46.97g; : 31.69g; : 35.34g; : 3015.19mg; : 3562.07 mg; : 1443.45mg;

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

niadanie: Pasta z ciecierzycy 80g 80g (1,456 12 SQ), Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, szynka konserwowa 60g- 3pl 45g, Ciasto drożdżowe 70g 70g (1,24), chleb zwykły 3kromki 90g,

Obiad: zupa kalafiorowa 350ml 350ml (1,456 12 SQ), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,456 12 SQ), kasza pęczak 200g 200g, marchewoprószana 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml, Brokuł na parze 150g 100g (1),

Kolacja: szynka z indyka 60g/3pl 60g, Salata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, chleb zwykły 3kromki 90g, Pomidor 100g 100g,

PN: pasta z twarogiem z koperkiem 80g 80g (4), Bułka pszenna 45g 45g,

Wartość odżywcza: : 2370.68kcal; : 99.82g; : 76.43g; : 329.23g; : 152.87 mg; : 12.87mg; : 312.5mg; : 7.46g; : 53.85g; : 36.1g; : 32.4g; : 33.61g; : 2979.44mg; : 3571.29mg; : 1496.83mg;

**Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-02****Oddział: WEWN TRZYN****Podstawowa 1**

niadanie: Salatkę z papryki i rukoli 150g 150g (1), Pasta z makreli i twarogu 80g 80g (24), chleb zwykły 2kr 100g, Chleb razowy 1kr 30g (1), masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Schab pieczony 45g 3platy 30g (1,456 12 SQ),

Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 300ml (1,456 12 SQ), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, jajko na twardo 1szt 1szt (2), Sos musztardowy 100ml 100g (14), surówka z marchewki i chrzanu 120g 120g, kisiel - kompot 250 250ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

### Dla Kuchni Głównej w dniach: 2026-01-02

**Oddział: WEN TRZNY****Podstawowa 1**

Kolacja: sałatka jarzynowa bez jajka 100g 100g (245), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb zwykły 2kr 100g, masło ro 155% 20g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pomidor 100g 100g,

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1g,

Wartości odżywcze: : 2004.31 kcal; : 72.28g : 69.39g : 279.94g : 206.08mg : 14.28mg : 368.47mg : 6.46g : 49.88g : 27.9g : 31.07g : 34.38g : 2596.16mg : 3973.18mg : 1282.77mg

**Łatwostrawna 2**

niadanie: Schab pieczony 45g 3platy 30g (145612SOI), chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4),

Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 350ml (145612SOI), marchewoprószana 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml, ziemniaki z koperkiem 200g 200g, Sos musztardowy 100ml 100g (14), jajko na twardo 1szt 1 szt (2), bukiet królewski 150g 150g (1),

Kolacja: sałatka jarzynowa bez jajka 100g 100g (245), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło ro 155% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1g,

Wartości odżywcze: : 1927.56 kcal; : 73.14g : 70.29g : 257.89g : 147.69mg : 13.58mg : 380.95mg : 6.08g : 51.41g : 33.46g : 31.5g : 35.49g : 2440.94mg : 3844.84mg : 1236.79mg

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy**

niadanie: chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Herbata b/c 250ml 250ml, Schab pieczony 45g 3platy 30g (145612SOI), Sałatka z papryki i rukoli 150g 150g (1), masło mini 10g 10g, Pasta z makreli i twarogu 80g 80g (24),

II N: Jogurt naturalny 1szt 1 szt (4), mus owocowy 100g 100ml,

Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 300ml (145612SOI), jajko na twardo 1szt 1 szt (2), Sos musztardowy 100ml 100g (14), surówka z marchewki i chrzanu 120g 120g, ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: Pomidor 100g 100g, sałatka jarzynowa bez jajka 100g 100g (245), chleb razowy 60g 2kr 45g (1), masło ro 155% 20g, kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, Sałata 18g, Herbata b/c 250ml 250ml,

PN: bułka grahamka z szynką, ogórkiem kisz. 80g,

Wartości odżywcze: : 1884.64 kcal; : 72.32g : 68.56g : 252.43g : 203.33mg : 13.51mg : 383.39mg : 7.19g : 72.82g : 28.61g : 32.6g : 53.42g : 2878.18mg : 4155.79mg : 1301.79mg

**Beztłuszczna M**

niadanie: masło mini 10g 10g, chleb zwykły 3kromki 110g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pasta z tuńczyka i jajka 80g 80g (24), Schab pieczony 45g 3platy 30g (145612SOI),

Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 350ml (145612SOI), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, marchewoprószana 150g 150g (1), Sos musztardowy 100ml 100g (14), jajko na twardo 1szt 1 szt (2),

Kolacja: sałatka jarzynowa bez jajka 100g 100g (245), szynka konserwowa 30g/2pl 30g, masło ro 155% 20g, chleb zwykły 2kr 100g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1g,

Wartości odżywcze: : 1957.49 kcal; : 74.6g : 67.94g : 267.16g : 101.4mg : 14.4mg : 565.26mg : 7.02g : 45.54g : 29.51g : 27.36g : 35.07g : 2809.58mg : 3565.16mg : 1222.5mg

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4**

niadanie: chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), Schab pieczony 45g 3platy 30g (145612SOI),

Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 350ml (145612SOI), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, marchewoprószana 150g 150g (1), jajko na twardo 1szt 1 szt (2), kisiel - kompot 250 250ml, Sos musztardowy 100ml 100g (14),

Kolacja: Pomidor 100g 100g, sałatka jarzynowa bez jajka 100g 100g (245), szynka konserwowa 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 100g, masło ro 155% 20g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1g,

Wartości odżywcze: : 1857.28 kcal; : 72.16g : 59.87g : 263.16g : 125.41mg : 13.16mg : 361.83mg : 6.21g : 50.61g : 30.51g : 27.99g : 34.83g : 2488.45mg : 3782.05mg : 1207.34mg

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-02****Oddział: WEWN TRZNY****Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

niadanie: Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Schab pieczony 45g 3 platy 30g ( 1 4 5 6 12 50 ), Pasta z makreli i twarogu 80g 80g ( 2 4 ), masło mini 10g 10g, chleb zwykły 3 kromki 90g, Sałatka z papryki i rukoli 150g 150g ( 1 ),

Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 350ml ( 1 4 5 6 12 50 ), marchewoprószana 150g 150g ( 1 ), kisiel - kompot 250 250ml, ziemniaki z koperkiem 200g 200g, Sos musztardowy 100ml 100g ( 1 4 ), jajko na twardo 1szt 1 szt ( 2 ),

Kolacja: Pomidor 100g 100g, sałatka ydowska 100g 100g ( 2 4 ), szynka konserwowa 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło ro 155% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1g,

Wartości odżywcze: : 1952.45kcal; : 74.35g; : 73.29g; : 254.3g; : 206.04mg; : 14.12mg; : 471.44mg; : 5.83g; : 50.94g; : 30.74g; : 27.5g; : 34.3g; : 2338.55mg; : 4033.47mg; : 1258.66mg

**Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-03****Oddział: WEWN TRZNY****Podstawowa 1**

niadanie: płatki owsiane na mleku 300ml 300ml ( 1 4 ), Sałata z pomidorami i ciecierzyc 120g 120g ( 1 ), szynka konserwowa 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, masło mini 10g 10g, Ser topiony 33g 33g ( 4 ),

Obiad: zupa brokułowa 350ml 350ml ( 1 4 5 6 12 50 ), Sos neapolitański z pieczarkami i dłym serem 120ml 120ml ( 1 4 5 6 12 50 ), Makaron spaghetti 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko 1szt 150g,

Kolacja: Sałatka z makaronem ryżowym, ogórkami koperkiem 100g 100g ( 2 4 ), szynka wileńska 60g/3pl 60g, Pomidor 100g 100g, masło ro 155% 20g, Chleb razowy 1kr 30g ( 1 ), chleb zwykły 2kr 70g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 2226.43kcal; : 82.98g; : 67.88g; : 326.67g; : 133.26mg; : 11.39mg; : 228.92mg; : 7.37g; : 87.79g; : 34.66g; : 28g; : 51.24g; : 2942.03mg; : 3362.04mg; : 1513.51mg

**Łatwostrawna 2**

niadanie: płatki owsiane na mleku 300ml 300ml ( 1 4 ), chleb zwykły 3 kromki 90g, Pomidor 100g 100g, szynka wileńska 30g/2pl 30g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, masło mini 10g 10g, Ser topiony 33g 33g ( 4 ),

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml ( 4 5 ), Makaron spaghetti 200g 200g, Sos neapolitański 120ml 120ml ( 1 4 5 6 12 50 ), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko pieczone 150g 120g,

Kolacja: Sałatka z makaronem ryżowym, ogórkami koperkiem 100g 100g ( 2 4 ), kielbasa szynkowa dr 3pl 60g, chleb zwykły 3 kromki 90g, masło ro 155% 20g, Biskopty 5szt 15g ( 1 2 ),

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 2199.63kcal; : 72.54g; : 63.03g; : 340.21g; : 88.73mg; : 10.18mg; : 262.76mg; : 6.48g; : 92.37g; : 34.8g; : 25.52g; : 57.07g; : 2587.37mg; : 3045.65mg; : 1339.12mg

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6**

niadanie: płatki owsiane na mleku 300ml 300ml ( 1 4 ), Sałata z pomidorami i ciecierzyc 120g 120g ( 1 ), szynka wileńska 30g/2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g ( 1 ), Herbata b/c 250ml 250ml, masło mini 10g 10g, Ser topiony 33g 33g ( 4 ),

II N: Kromka chleba raz. z w dlin i rzodkiewk 40g ( 1 ),

Obiad: zupa brokułowa 350ml 350ml ( 1 4 5 6 12 50 ), makaron pełnoziarnisty 200g 200g, Sos neapolitański z pieczarkami i dłym serem 120ml 120ml ( 1 4 5 6 12 50 ), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko 1szt 150g,

Kolacja: Sałatka z makaronem ryżowym, ogórkami koperkiem 100g 100g ( 2 4 ), szynka z indyka 40g/2pl 30g, masło ro 155% 20g, Pomidor 100g 100g, chleb razowy 60g 2kr 60g ( 1 ), Herbata b/c 250ml 250ml,

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 2194.02kcal; : 79.57g; : 67.71g; : 326.2g; : 127.08mg; : 12.39mg; : 232.2mg; : 8.35g; : 82.28g; : 34.23g; : 35.88g; : 46.07g; : 3328.67mg; : 3684.83mg; : 1648.02mg

**Beztłuszczowa M**

niadanie: D em 25g 25g, szynka wileńska 60g/3pl 60g, chleb zwykły 3 kromki 90g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, masło mini 10g 10g,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-03****Oddział: WEWN TRZNY****Bezmielczna ML**

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (**45**), Makaron spaghetti 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Sos neapolitański łatwostrawny 120ml 120ml (**1 4 5 6 12 SO**), Jabłko 1szt 150g,

Kolacja: paszтет drobiowy 50g 50g, szynka z indyka 40g/2pl 30g, masło rolnicze 55% 20g, chleb zwykły 3kromki 110g, Salata lodowa 20g 20ml, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Salata z makaronem ryżowym, ogórkami i koperkiem 100g 100g (**24**),

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 1927,27 kcal; : 57,29g : 54,22g : 305,74g : 75,65mg : 8,55mg : 19813mg : 6,32g : 80,3g : 27,47g : 23,07g : 54,03g : 2529,76mg : 2359,83mg : 753,59mg

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4**

niadanie: płatki owsiane na mleku 300ml 300ml (**14**), szynka wędzona 30g/2pl 30g, Dym 25g 25g, chleb zwykły 3kromki 90g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, masło mini 10g 10g, Ser topiony 33g 33g (**4**),

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (**45**), Makaron spaghetti 200g 200g, Sos neapolitański łatwostrawny 120ml 120ml (**1 4 5 6 12 SO**), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko pieczone 150g 150g,

Kolacja: Salata z makaronem ryżowym, wędzonym, ogórkami i zieleniną 80g 80g (**2 4 6 SO 2 SO**), szynka z indyka 40g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Salata lodowa 20g 20ml, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 1999,27 kcal; : 63,6g : 59,18g : 306,72g : 82,65mg : 8,95mg : 205,81mg : 5,99g : 95,24g : 33,94g : 23,96g : 54,54g : 2397,33mg : 2760,88mg : 1236,56mg

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

niadanie: płatki owsiane na mleku 300ml 300ml (**14**), szynka wędzona 30g/2pl 30g, Dym 25g 25g, chleb zwykły 2kr 70g, Chleb razowy 1kr 30g (**1**), twaróg 30g/pudełko 60g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, masło mini 10g 10g,

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (**45**), Sos neapolitański łatwostrawny 120ml 120ml (**1 4 5 6 12 SO**), Makaron spaghetti 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko 1szt 150g,

Kolacja: Salata z makaronem ryżowym, ogórkami i koperkiem 100g 100g (**24**), szynka z indyka 40g/2pl 30g, Pomidor 100g 100g, masło rolnicze 55% 20g, Chleb razowy 1kr 30g (**1**), chleb zwykły 2kr 70g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Biskopki 5szt 15g (**12**),

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 2160,19kcal; : 64,8g : 52,57g : 363,72g : 97,61mg : 10,72mg : 212,03mg : 5,49g : 106,29g : 29,15g : 29,79g : 64,44g : 2200,9mg : 3116,43mg : 1188,42mg

**Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-04****Oddział: WEWN TRZNY****Podstawowa 1**

niadanie: kielbasa szynkowa wędzona 3pl 60g, Pasta z soczewicy 80g 80g (**1 4 5 6 12 SO**), Pomidor 100g 100g, masło mini 10g 10g, chleb zwykły 2kr 70g, Chleb razowy 1kr 30g (**1**), Salata 18g, Kawa z mlekiem b/c 250ml 250ml (**4**),

Obiad: rosół z makaronem nićki 350ml 350ml (**1 2 5**), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, Buraczki na ciepło 120g 120g, kisiel - kompot 250 250ml, karkówka w sosie pieczeniowym 160g 160g (**1 4 5 6 12 SO**),

Kolacja: Salata z mozzarellą, sałaty i pomidora 100g 100g (**1 4 5 6 7 12 SO**), kielbasa szynkowa drobna 2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 2049,84kcal; : 87,13g : 83,76g : 240,02g : 118,51mg : 12,11mg : 294,29mg : 6,41g : 72g : 32,77g : 22,94g : 51,84g : 2567,79mg : 3858,32mg : 1199,56mg

**Łatwostrawna 2**

niadanie: kielbasa szynkowa wędzona 3pl 60g, pasta z warzyw 80g 80g (**2 4 5**), chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Salata 18g, Pomidor 100g 100g, Kawa z mlekiem b/c 250ml 250ml (**4**),

Obiad: rosół z makaronem nićki 350ml 350ml (**1 2 5**), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (**2**), sos pomidorowy 100ml 100ml (**1**), marchewoprószana 150g 150g (**1**), ziemniaki 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-04****Oddział: WEN TRZNY****Łatwostrawna 2**

Kolacja: sałatka z buraczka, jabłka i kopru 120g 120g (4,7), szynka wileńska 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 2016.15kcal; : 91.39g; : 71.65g; : 256.72g; : 113.08mg; : 10.99mg; : 323.62mg; : 7.65g; : 81.62g; : 33.04g; : 26.71g; : 53.91g; : 3050.12mg; : 4118.28mg; : 1227.13mg

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy**

niadanie: Pasta z soczewicy 80g 80g (1,456,12,50), masło mini 10g 10g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), kielbasa szynkowa vp. 2pl 30g, Pomidor 100g 100g, Kawa z mlekiem b/c 250ml 250ml (4),

II N: kromka chleba raz. z twarogiem, ogórkiem 80g 80g (1,4),

Obiad: rosół z makaronem nićki 350ml. 350ml (1,25), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (2), sos pomidorowy 100ml 100ml (1), surówka z marchewki i chrzanu 120g 120g, ziemniaki 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: Sałatka z mozzarelli, sałaty i pomidora 100g 100g (1,456,7,12,50), szynka wileńska 30g/2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 1945.67kcal; : 84.92g; : 68.69g; : 253.55g; : 124.94mg; : 12.37mg; : 296.33mg; : 6.84g; : 75.53g; : 31.64g; : 32.66g; : 49.41g; : 2733.33mg; : 4099.26mg; : 1409.72mg

**Beznleczna ML**

niadanie: kielbasa szynkowa dr 3pl 60g, Pomidor 100g 50g, masło 83% 15g 15g, chleb zwykły 3kromki 110g, pasta z warzyw 80g 80g (2,45), Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

Obiad: rosół z makaronem nićki 350ml. 350ml (1,25), ziemniaki 200g 200g, sos pomidorowy 100ml 100ml (1), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (2), surówka z marchewki i jabłka 120g 120g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: szynka wileńska 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, D em 25g 25g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, sałatka z buraczka, jabłka i kopru 120g 120g (4,7),

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 2002.52kcal; : 82.32g; : 70.37g; : 264.99g; : 110.66mg; : 10.81mg; : 313.01mg; : 7.42g; : 82.92g; : 31.97g; : 26.08g; : 59.78g; : 2958.31mg; : 3648.86mg; : 1033.74mg

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających****wydziałanie soku żołądkowego 4**

niadanie: kielbasa szynkowa vp. 3pl 60g, pasta z warzyw 80g 80g (2,45), chleb zwykły 3kromki 90g, Pomidor 100g 50g, Sałata 18g, masło 83% 15g, Kawa z mlekiem b/c 250ml 250ml (4),

Obiad: rosół z makaronem nićki 350ml. 350ml (1,25), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (2), ziemniaki 200g 200g, sos pomidorowy 100ml 100ml (1), bukiet królewski 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: szynka wileńska 30g/2pl 30g, Deser z kaszy manny z d emem 250ml (1,4), chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 2200.78kcal; : 97.33g; : 76.56g; : 285.65g; : 136.71mg; : 10.66mg; : 352.73mg; : 7.11g; : 88.09g; : 38.33g; : 25.89g; : 52.79g; : 2837.65mg; : 4036.03mg; : 1365.1mg

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

niadanie: chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Chleb zwykły 1 kromka 35g 35g, Pomidor 100g 50g, Sałata 18g, kielbasa szynkowa vp. 3pl 60g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pasta z soczewicy 80g 80g (1,456,12,50),

Obiad: rosół z makaronem nićki 350ml. 350ml (1,25), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (2), sos pomidorowy 100ml 100ml (1), buraczki z jabłkiem 100g 100g, ziemniaki 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: sałatka z buraczka, jabłka i kopru 120g 120g (4,7), szynka wileńska 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: : 1973.06kcal; : 86.66g; : 63.57g; : 269.34g; : 113.28mg; : 12.96mg; : 271.73mg; : 7.83g; : 73.14g; : 23.97g; : 28.43g; : 59.19g; : 3126.68mg; : 3789.1mg; : 1134.17mg

**Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-05**

## Jadłospisy dla oddziałów

### Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-05

**Oddział: WEN TRZNY****Podstawa 1**

- niadanie:** Kasza jaglana na mleku 300ml 300ml (4), pasta z warzywi fileta drob. 80g 80g (245), szynka wileńska 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Chleb razowy 1kr 30g (1), masło mini 10g 10g, Papryka wieńcza 60g 60g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, twaróg 30g/pudełko 30g (4),
- Obiad:** zupa krupnik 350ml 350ml (145612SO), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (14), ry biały 200g 200g (1), surówka z kapusty czerwonej i chrzanu 150g 100g (24), fasolka szparagowa zielona got. 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml,
- Kolacja:** Sałatka z ciecierzycy i pomidorami 150g 150g (1), pol. dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6SO2SO), chleb zwykły 2kr 70g, masło rolnicze 20g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- PN:** Bulka psz. z pasztetem i ogórkiem 85g,
- Wartości odżywcze:** : 2359.83kcal; : 85.74g; : 88.13g; : 313.9g; : 219.89mg; : 13.63mg; : 263.38mg; : 8.06g; : 56.26g; : 32.29g; : 31.93g; : 27.31g; : 3225.21mg; : 3507.8mg; : 1407.3mg

**Łatwostrawna 2**

- niadanie:** Kasza jaglana na mleku 300ml 300ml (4), pasta z warzywi fileta drob. 80g 80g (245), szynka wileńska 30g/2pl 30g, masło mini 10g 10g, Pomidor 100g 100g, chleb zwykły 3kromki 90g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, twaróg 30g/pudełko 30g (4),
- Obiad:** zupa krupnik 350ml 350ml (145612SO), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (14), ry biały 200g 200g (1), surówka z marchewki i jabłka 120g 120g, bukiet królewski 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml,
- Kolacja:** pasztet drobiowy 50g 50g, pol. dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6SO2SO), chleb zwykły 2kr 70g, masło rolnicze 20g, Sałata 18g,
- PN:** Bulka psz. z masłem i wędliną 85g,
- Wartości odżywcze:** : 2208.52kcal; : 87.69g; : 75.42g; : 302.52g; : 126.57mg; : 12.75mg; : 284.38mg; : 7.5g; : 52.49g; : 34.04g; : 31.73g; : 24.05g; : 3008.34mg; : 3498.9mg; : 1376.01mg

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6**

- niadanie:** płatki owsiane na mleku 300ml 300ml (14), pasta z warzywi fileta drob. 80g 80g (245), szynka z indyka 40g/2pl 40g, masło mini 10g 10g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Sałata 18g, Papryka wieńcza 60g 60g, Herbata b/c 250ml. 250ml, twaróg 30g/pudełko 30g (4),
- II N:** kromka chleba razowego z szynką, ogórkiem wieńcza 65g 65g (1),
- Obiad:** zupa krupnik 350ml 350ml (145612SO), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (14), ry brzozy 200g 200g, surówka z kapusty czerwonej i chrzanu 150g 100g (24), fasolka szparagowa zielona got. 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml,
- Kolacja:** Sałatka z ciecierzycy i pomidorami 150g 150g (1), pol. dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6SO2SO), masło rolnicze 20g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Herbata b/c 250ml. 250ml, Sałata 18g,
- PN:** mus owocowy 100g 100ml, wafle ryżowe z ryżowego 2szt 20g,
- Wartości odżywcze:** : 2443.84kcal; : 89.67g; : 81.84g; : 352.51g; : 213.29mg; : 14.84mg; : 251.08mg; : 7.59g; : 78.82g; : 31.15g; : 46.79g; : 47.95g; : 3025mg; : 4056.24mg; : 1836.77mg

**Bezmleczna M**

- niadanie:** pasta z warzywi fileta drob. 80g 80g (245), szynka wileńska 60g/3pl 60g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Miod 25g 25g (1), Pomidor 100g 100g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g,
- Obiad:** zupa krupnik 350ml 350ml (145612SO), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (14), ry biały 200g 200g (1), surówka z marchewki i jabłka 120g 120g, Brokuł na parze 150g 100g (1), kisiel - kompot 250 250ml,
- Kolacja:** pol. dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6SO2SO), Jabłko pieczone 150g 150g, chleb zwykły 3kromki 110g, masło rolnicze 20g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Dżem 25g 25g,
- PN:** Bulka psz. z pasztetem i ogórkiem 85g,
- Wartości odżywcze:** : 2145.88kcal; : 74.74g; : 60.17g; : 333.97g; : 147.27mg; : 11.81mg; : 240.32mg; : 7.77g; : 64.55g; : 25.9g; : 32.06g; : 33.66g; : 3103.41mg; : 3296.91mg; : 1082.82mg

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4**

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-05****Oddział: WEN TRZNY****Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających  
wydzielanie soku żołądkowego 4**

niadanie: Kasza jaglana na mleku 300ml 300ml (4), pasta z warzyw fileta drobi. 80g 80g (245), szynka wędzona 60g/3pl 60g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Pomidor 100g 100g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

Obiad: zupa krupnik 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SOJ), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (1,4), ry biały 200g 200g (1), Brokuł na parze 150g 100g (1), kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: pol. dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6,SOJ,SOJ), Jabłko pieczone 150g 150g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło roln. 55% 20g, Salata 18g, D. em 25g 25g,

PN: Bulka psz. z pasztetem i ogórkiem 85g,

Wartości odżywcze: : 2182,02kcal; : 83,77g; : 65,48g; : 320,13g; : 136,58mg; : 12,38mg; : 260,32mg; : 7,66g; : 64,23g; : 28,95g; : 28,19g; : 26,14g; : 3060,55mg; : 3355,78mg; : 1310mg

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

niadanie: Kasza jaglana na mleku 300ml 300ml (4), pasta z warzyw fileta drobi. 80g 80g (245), szynka wędzona 60g/3pl 60g, Chleb razowy 1kr 30g (1), Pomidor 100g 100g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Salata 18g, chleb zwykły 2kr 70g,

Obiad: zupa krupnik 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SOJ), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (1,4), ry biały 200g 200g (1), surówka z marchewki i jabłka 120g 120g, Brokuł na parze 150g 100g (1), kisiel - kompot 250 250ml, ry biały 200g 200g (1),

Kolacja: Salatkę z ciecierzycy i pomidorami 150g 150g (1), pol. dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6,SOJ,SOJ), chleb zwykły 2kr 70g, masło roln. 55% 20g, Salata 18g,

PN: Bulka psz. z pasztetem i ogórkiem 85g,

Wartości odżywcze: : 2332,98kcal; : 88,62g; : 64,74g; : 357,6g; : 153,47mg; : 13,82mg; : 235,52mg; : 8,88g; : 55,07g; : 24,06g; : 33,57g; : 26,34g; : 3545,2mg; : 3764,88mg; : 1459,49mg

**Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-06****Oddział: WEN TRZNY****Podstawowa 1**

niadanie: Salatkę z kapusty pekińskiej 150g 150g (1), Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku 90g 80g (4), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Chleb zwykły 1kromka 35g 35g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

Obiad: Zupa kapuśniak ze słod. kapusty 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SOJ), Kotle schabowy 120g 120g (1,2,4), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko 1szt 150g, ziemniaki 200g 200g, Kapusta modra 150g 150g (1,4,5,6,12,SOJ),

Kolacja: szynka wędzona 30g/2pl 30g, masło roln. 55% 20g, chleb zwykły 2kr 70g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Salata 18g, ogórek konserwowy 50g 50g,

PN: Bulka psz. z pastą z twarogu i jajka 85g (24),

Wartości odżywcze: : 2170,77kcal; : 89,37g; : 79,32g; : 282,03g; : 185,08mg; : 11,48mg; : 262,22mg; : 7,59g; : 55,01g; : 30,67g; : 31,29g; : 27,7g; : 3035,17mg; : 3724,41mg; : 1324,71mg

**Łatwostrawna 2**

niadanie: kasza manna na mleku 300ml 300ml (1,4), pasta z twarogu w dli i koperku 80g 80g (4), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, masło mini 10g 10g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pomidor 100g 100g,

Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SOJ), Sos bolognes z mięsem z łopatką 150g 150ml (1,4,5,6,12,SOJ), kisiel - kompot 250 250ml, makaron waderki 200g 200g, Jabłko pieczone 150g 150g,

Kolacja: szynka wędzona 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g, masło roln. 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Bulka psz. z pastą z twarogu i jajka 85g (24),

Wartości odżywcze: : 2006,77kcal; : 98,37g; : 55,83g; : 279,35g; : 89,04mg; : 9,36mg; : 270,61mg; : 6,27g; : 56,62g; : 31,22g; : 19,22g; : 21,71g; : 2516,86mg; : 2638,7mg; : 1303,13mg

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

## Jadłospisy dla oddziałów

### Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-06

**Oddział: WEWN TRZNY****Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6**

niadanie: Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku 90g 80g (4), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 150g 150g (2), chleb razowy 60g 2kr 60g (1), masło mini 10g 10g, Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

II N: kromka chleba razowego z szynką, ogórkiem wiej 65g 65g (1),

Obiad: Zupa -kapuśniak ze słod. kapusty 350ml 350ml (1 4 5 6 12 SQ), Sos bolognes z mięsem z łopatki 150g 150ml (1 4 5 6 12 SQ), Makaron pełnoziarnisty 120g 120g, Jabłko 1szt 150g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: szynka wiejska 30g/2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), masło roln. 55% 20g, Herbata b/c 250ml. 250ml, Pomidor 100g 100g,

PN: Grahamka z pastą z twarogu i jajka 85g (2 4),

Wartości odżywcze: : 1990.6kcal; : 96.29g; : 64.56g; : 263.01g; : 122.58mg; : 10.95mg; : 238.84mg; : 7.88g; : 45.56g; : 31.23g; : 30.94g; : 20.03g; : 3157.67mg; : 3162.97mg; : 1373.07mg

**Bezmleczna M**

niadanie: masło mini 10g 10g, kielbasa szynkowa drob. 3pl 60g, pasztet drobiowy 50g 50g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, chleb zwykły 3kromki 90g,

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml. 350ml (1 4 5 6 12 SQ), Sos bolognes z mięsem z łopatki 150g 150ml (1 4 5 6 12 SQ), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko pieczone 150g 120g, makaron widerki 200g 200g,

Kolacja: szynka wiejska 30g/2pl 30g, Sałata 18g, chleb zwykły 2kr 70g, masło roln. 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Bułka psz. z masłem, w dlin. i ogórkiem 85g,

Wartości odżywcze: : 1869.26kcal; : 81.78g; : 65g; : 240.32g; : 86.29mg; : 9.61mg; : 314.52mg; : 7.66g; : 36.04g; : 32.74g; : 18.91g; : 21.16g; : 3069.51mg; : 2401.53mg; : 999.46mg

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 4**

niadanie: kielbasa szynkowa drob. 3pl 60g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, pasta z twarogu w dlin. i koperku 80g 80g (4),

Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 350ml. 350ml (1 4 5 6 12 SQ), Sos bolognes z mięsem z łopatki 150g 150ml (1 4 5 6 12 SQ), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko pieczone 150g 150g, makaron penne 200g 200g,

Kolacja: szynka wiejska 30g/2pl 30g, Sałata 18g, chleb zwykły 2kr 70g, masło roln. 55% 20g, Dżem 25g 25g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Bułka psz. z pastą z twarogu i jajka 85g (2 4),

Wartości odżywcze: : 1933.25kcal; : 93.68g; : 51.92g; : 273.88g; : 65.07mg; : 9.12mg; : 278.31mg; : 6.62g; : 49.56g; : 28.32g; : 18.55g; : 24.79g; : 2654.49mg; : 2087.92mg; : 1113.71mg

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

niadanie: kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, Sałatka z papryki i rukoli 150g 150g (2), chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Sałata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), masło mini 10g 10g,

Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 350ml. 350ml (1 4 5 6 12 SQ), Sos bolognes z mięsem z łopatki 150g 150ml (1 4 5 6 12 SQ), kisiel - kompot 250 250ml, Jabłko 1szt 150g, makaron penne 200g 200g,

Kolacja: szynka wiejska 30g/2pl 30g, Sałatka z selerem i szynką 120g 100g (2 4), chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło roln. 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Bułka psz. z pastą z twarogu i jajka 85g (2 4),

Wartości odżywcze: : 2140.52kcal; : 100.73g; : 76.59g; : 265.59g; : 149.59mg; : 10.37mg; : 318.36mg; : 7.18g; : 47.94g; : 39.18g; : 23.57g; : 22.9g; : 2878.83mg; : 2396.74mg; : 1303.01mg

### Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-07

**Oddział: WEWN TRZNY****Podstawowa 1**

## Jadłospisy dla oddziałów

### Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-07

#### Oddział: WEN TRZNY

##### Podstawowa 1

- niadanie: sałatka jarzynowa 100g 100g (**245**), masło mini 10g 10g, Pomidor 100g 100g, PIECZE RZYMSKA 3PLASTRY 40g (**12**), ser ołty 15g 1pl 15g (**4**), chleb zwykły 3kromki 90g, Sałata 18g, Serek kanapkowy typu Tartare 30g 30g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- Obiad: Zupa wiejska z kasz jaglan 350ml (**14561250**), kotlet mielony wieprz. pieczony 120g 120g (**2**), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Buraczki na ciepło 120g 120g,
- Kolacja: chleb zwykły 2kr 70g, pol dwica sopocka 30g/2pl 30g, Sałata 18g, masło ro I 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Ogórek kiszony 50g 50g,
- PN: Bulka psz. z pasztetem i ogórkiem 85g,
- Warto ci od ywcz: : 2199.29kcal; : 86.45g; : 90.26g; : 263.94g; : 11804mg; : 14.62mg; : 388.59mg; : 8.85g; : 39.85g; : 38.37g; : 23.92g; : 29.67g; : 3531.86mg; : 3635.73mg; : 1179.24mg

##### Łatwostrawna 2

- niadanie: sałatka jarzynowa 100g 100g (**245**), PIECZE RZYMSKA 3PLASTRY 40g (**12**), chleb zwykły 3kromki 90g, Sałata 18g, Serek kanapkowy typu Tartare 30g 30g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, masło mini 10g 10g, ser ołty 15g 1pl 15g (**4**),
- Obiad: Zupa wiejska z kasz jaglan 350ml (**14561250**), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (**2**), sos pomidorowy 100ml 100ml (**1**), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Buraczki na ciepło 120g 120g,
- Kolacja: pol dwica sopocka 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło ro I 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- PN: Bulka pszenna z pasztetem 85g,
- Warto ci od ywcz: : 2189.91 kcal; : 81.25g; : 91.48g; : 264.17g; : 100.7mg; : 14.11mg; : 384.19mg; : 7.98g; : 40.27g; : 39.69g; : 24.11g; : 30.58g; : 3183.33mg; : 3445.89mg; : 1135.08mg

##### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6

- niadanie: chleb razowy 60g 2kr 60g (**1**), masło mini 10g 10g, PIECZE RZYMSKA 3PLASTRY 40g (**12**), Pomidor 100g 100g, Sałata 18g, Herbata b/c 250ml. 250ml, sałatka jarzynowa 100g 100g (**245**), ser ołty 15g 1pl 15g (**4**),
- II N: kromka chleba razowego z jajkiem i ogórkiem 65g (**12**),
- Obiad: Zupa wiejska z kasz jaglan 350ml (**14561250**), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (**2**), sos pomidorowy 100ml 100ml (**1**), ziemniaki 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, surówka z kapusty kiszonej 100g 100g,
- Kolacja: pol dwica sopocka 30g/2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g (**1**), Sałata 18g, masło ro I 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- PN: waffle ry owe z ry ubr zowego 2szt 20g, mus owocowy 100g 100ml,
- Warto ci od ywcz: : 1990.04kcal; : 80.13g; : 67.85g; : 272.63g; : 125.04mg; : 14.79mg; : 513.11mg; : 7.47g; : 58.72g; : 31.24g; : 32.72g; : 46.05g; : 2978.62mg; : 3794.3mg; : 1359.62mg

##### Bezmleczna M.

- niadanie: sałatka jarzynowa 100g 100g (**245**), Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, PIECZE RZYMSKA 3PLASTRY 40g (**12**), Sałata 18g, chleb zwykły 2kr 70g, masło mini 10g 10g,
- Obiad: Zupa wiejska z kasz jaglan 350ml (**14561250**), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (**2**), sos pomidorowy 100ml 100ml (**1**), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Brokuł na parze 150g 120g (**1**),
- Kolacja: pol dwica sopocka 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło ro I 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- PN: Bulka psz. z pasztetem i ogórkiem 85g,
- Warto ci od ywcz: : 1892.71 kcal; : 73.69g; : 68.03g; : 249.62g; : 139.05mg; : 12.18mg; : 345.59mg; : 6.61g; : 31.47g; : 30.69g; : 23.02g; : 21.47g; : 2636.72mg; : 3245.53mg; : 1048.75mg

##### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku śluzowego 4

- niadanie: sałatka jarzynowa 100g 100g (**245**), masło mini 10g 10g, PIECZE RZYMSKA 3PLASTRY 40g (**12**), sałatka jarzynowa 100g 100g (**245**), Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, chleb zwykły 3kromki 90g,
- Obiad: Zupa wiejska z kasz jaglan 350ml (**14561250**), pulpety wieprz. z łopatki 90g 90g (**2**), sos pomidorowy 100ml 100ml (**1**), Buraczki na ciepło 120g 120g, ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-07****Oddział: WEWN TRZNY****Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających  
wydzielanie soku śluzowego 4**

Kolacja: pol. dwica sopocka 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło roln. 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Bułka pszenna z pasztetem 85g,

Wartości odżywcze: : 2137.52kcal; : 78.07g; : 83.08g; : 274.15g; : 114.91mg; : 14.94mg; : 401.16mg; : 8.18g; : 42.55g; : 31.04g; : 26.23g; : 32.42g; : 3260.34mg; : 3727.91mg; : 1116.78mg

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**niadanie: sałatka jarzynowa 100g 100g (245), chleb zwykły 3kromki 90g, Serek kanapkowy typu Tartare 30g 30g, Pomidor 100g 100g, PIECZE RZYMSKA 3PLASTRY 40g (12), Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, masło mini 10g 10g,Obiad: Zupa wiejska z kaszą jaglan 350ml (145612SO), kotlet mielony wieprz. pieczony 120g 120g (2), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, Buraczki na ciepło 120g 120g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: chleb zwykły 2kr 70g, pol. dwica sopocka 30g/2pl 30g, Sałata 18g, masło roln. 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Bułka psz. z pasztetem i ogórkiem 85g,

Wartości odżywcze: : 2145.59kcal; : 81.76g; : 86.77g; : 262.97g; : 116.04mg; : 14.31mg; : 377.94mg; : 7.63g; : 39.83g; : 36.3g; : 23.67g; : 29.67g; : 3045.66mg; : 3573.78mg; : 1088.34mg

**Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-08****Oddział: WEWN TRZNY****Podstawowa 1**niadanie: Kakao 250ml 250ml (4), Sałatka z mozzarelli, sałaty i pomidora 100g 100g (1456712SO), Pasta z ciecierzycy 80g 80g (145612SO), chleb zwykły 2kr 70g, Chleb razowy 1kr 30g (1), masło mini 10g 10g, szynka konserwowa 30g/2pl 30g,Obiad: zupa kalafiorowa 350ml. 350ml (145612SO), gulasz wieprzowy 150ml 150g (145612SO), surówka z kapusty białej 150g 100g, kisiel - kompot 250 250ml, kasza gryczana 200g 200g,

Kolacja: szynka wiejska 30g/2pl 30g, Sałata 18g, chleb zwykły 2kr 70g, masło roln. 55% 20g, Pomidor 100g 100g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), Bułka pszenna 45g 45g, masło mini 10g 10g,

Wartości odżywcze: : 2136.78kcal; : 88.86g; : 80.79g; : 269.65g; : 156.19mg; : 12.11mg; : 233.95mg; : 6.99g; : 55.98g; : 36.6g; : 28.26g; : 28.86g; : 2796.61mg; : 3454.62mg; : 1491.14mg

**Łatwostrawna 2**niadanie: Kakao 250ml 250ml (4), pasztet drobiowy 50g 50g, szynka konserwowa 30g/2pl 30g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Sałata 18g,Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (45), gulasz wieprzowy 150ml 150g (145612SO), kasza jęczmienna 200g 200g (1), marchew porzeczana 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml, Brokuł na parze 150g 120g (1),

Kolacja: szynka wiejska 30g/2pl 30g, Sałata 18g, masło roln. 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, chleb zwykły 2kr 70g, Pomidor 100g 100g,

PN: pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), Bułka pszenna 45g 45g,

Wartości odżywcze: : 2121.19kcal; : 85.98g; : 75.9g; : 280.36g; : 121.82mg; : 11.69mg; : 242.64mg; : 7.02g; : 55.99g; : 36.34g; : 29.69g; : 28.32g; : 2803.61mg; : 3491.31mg; : 1323.84mg

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6**niadanie: Kakao 250ml 250ml (4), Pasta z ciecierzycy 80g 80g (145612SO), szynka konserwowa 30g/2pl 30g, Sałatka z mozzarelli, sałaty i pomidora 100g 100g (1456712SO), masło mini 10g 10g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1),II N: kefir 150ml 150ml (4), kromka chleba razowego z szynką, ogórkiem wiejskim 65g 65g (1),Obiad: zupa kalafiorowa 350ml. 350ml (145612SO), gulasz wieprzowy 150ml 150g (145612SO), kasza gryczana 200g 200g, surówka z kapusty białej 150g 150g, kisiel - kompot 250 250ml,

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-08****Oddział: WEWN TRZNY****Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6**

Kolacja: szynka wędzona 30g/2pl 30g, Sałata 18g, masło rozpuszczone 55% 20g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Herbata b/c 250ml, Pomidor 100g 100g,

PN: bułka grahamka z twarogiem i ogórkiem 80g (4), mus owocowy 100g 100ml,

Wartość odżywcza: : 2260.43kcal; : 97.07g; : 76.01g; : 308.07g; : 177.92mg; : 14.45mg; : 219.5mg; : 7.64g; : 88.59g; : 31.69g; : 38.14g; : 53.1g; : 3051.77mg; : 4081.55mg; : 1788.54mg;

**Bezmleczna ML**

niadanie: szynka konserwowa 60g- 3pl 30g, Pasta z ciecierzycy 80g 80g (1,4,5,6,12,SO), chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (4,5), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,4,5,6,12,SO), kasza jęczmienna 200g 200g (1), buraczki z jabłkiem 100g 100g, kisiel - kompot 250 250ml,

Kolacja: szynka wędzona 30g/2pl 30g, Sałata 18g, Pomidor 100g 100g, chleb zwykły 2kr 70g, pasztet drobiowy 50g 50g, masło rozpuszczone 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Bułka pszenna z masłem i wędliną 85g,

Wartość odżywcza: : 1912.55kcal; : 65.77g; : 72.23g; : 255.04g; : 104.35mg; : 11.09mg; : 219.75mg; : 7.34g; : 45.95g; : 29.78g; : 26.69g; : 32.21g; : 2937.62mg; : 2864.35mg; : 901.17mg;

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4**

niadanie: Kakao 250ml 250ml (4), pasztet drobiowy 50g 50g, szynka konserwowa 30g/2pl 30g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g,

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (4,5), kasza gryczana 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,4,5,6,12,SO), marchewka woprószana 150g 150g (1), Brokuł na parze 150g 120g (1),

Kolacja: szynka wędzona 60g/3pl 60g, Sałata 18g, chleb zwykły 2kr 70g, masło rozpuszczone 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), Bułka pszenna 45g 45g,

Wartość odżywcza: : 2141.78kcal; : 94.55g; : 77.56g; : 272.26g; : 97.8mg; : 12.17mg; : 257.32mg; : 7.57g; : 53.54g; : 36.95g; : 28.13g; : 28.6g; : 3022.31mg; : 3402.83mg; : 1518.12mg;

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

niadanie: Sałatka z mozzarelli, sałaty i pomidora 100g 100g (1,4,5,6,7,12,SO), chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Pasta z ciecierzycy 80g 80g (1,4,5,6,12,SO), Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, szynka konserwowa 60g- 3pl 45g,

Obiad: zupa kalafiorowa 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SO), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1,4,5,6,12,SO), kasza pęczak 200g 200g, marchewka woprószana 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml, Brokuł na parze 150g 100g (1),

Kolacja: szynka z indyka 60g/3pl 60g, Sałata 18g, masło rozpuszczone 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, chleb zwykły 3kromki 90g, Pomidor 100g 100g,

PN: pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), Bułka pszenna 45g 45g,

Wartość odżywcza: : 1954.06kcal; : 89.06g; : 63.19g; : 266.52g; : 168.33mg; : 12.53mg; : 204.77mg; : 7.28g; : 49.23g; : 24.79g; : 34.78g; : 29.02g; : 2906.01mg; : 3616.12mg; : 1458.33mg;

**Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-09****Oddział: WEWN TRZNY****Podstawowa 1**

niadanie: Pasta z twarogu i chrzanu 80g 80g (4), Sałata 18g, Schab pieczony 45g 3platy 30g (1,4,5,6,12,SO), Sałatka z papryki i rukoli 150g 150g (1), Pomidor 100g 100g, chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Ciasto drożdżowe 70g 70g (1,2,4),

Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 300ml (1,4,5,6,12,SO), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Kotletrybny pieczony 100g 100g (1,2,4,5,12,SO,SO), surówka z kapusty kiszzonej 100g 100g,

Kolacja: szynka z indyka 40g/2pl 30g, sałatka żydowska 100g 100g (2,4), masło rozpuszczone 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, chleb razowy 60g 2kr 60g (1),

## Jadłospisy dla oddziałów

### Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-09

**Oddział: WEN TRZNY****Podstawowa 1**

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1 g,

Wartości odżywcze: : 2297.61 kcal; : 91.31 g; : 89.57 g; : 288.17 g; : 215.79 mg; : 14.54 mg; : 449.92 mg; : 6.45 g; : 52.15 g; : 40.54 g; : 29.64 g; : 35.26 g; : 2582.41 mg; : 4199.76 mg; : 1484.92 mg

**Łatwostrawna 2**niadanie: Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, Schab pieczony 45g 3platy 30g ( 1 4 5 6 12 SQI), pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g ( 4), chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Ciasto drożdżowe 70g 70g ( 1 2 4),Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 350ml ( 1 4 5 6 12 SQI), Dorsz duszony z warzywami 250g 250g ( 2), ziemniaki 200g 200g, bukiet królewski 150g 100g ( 1), kisiel - kompot 250 250ml,Kolacja: sałatka jydowska 100g 100g ( 2 4), szynka z indyka 40g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1 g,

Wartości odżywcze: : 2435.6 kcal; : 97.11 g; : 97.55 g; : 299.64 g; : 154.24 mg; : 15.31 mg; : 543.21 mg; : 5.99 g; : 59.72 g; : 47.91 g; : 31.05 g; : 40.48 g; : 2396.93 mg; : 4617.78 mg; : 1510.04 mg

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glukozy 6**niadanie: Pasta z twarogu i chrzanu 80g 80g ( 4), chleb razowy 60g 2kr 60g ( 1), masło mini 10g 10g, Herbata b/c 250ml 250ml, Schab pieczony 45g 3platy 30g ( 1 4 5 6 12 SQI), Sałatka z papryki i rukoli 150g 150g ( 1),II N: kromka chleba razowego z szynką, ogórkiem wiejskim 65g 65g ( 1),Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 300ml ( 1 4 5 6 12 SQI), Dorsz duszony z warzywami 250g 250g ( 2), surówka z kapusty kiszzonej 100g 100g, ziemniaki 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml,Kolacja: sałatka jydowska 100g 100g ( 2 4), szynka z indyka 40g/2pl 30g, masło rolnicze 55% 20g, Pomidor 100g 100g, chleb razowy 60g 2kr 60g ( 1), Herbata b/c 250ml 250ml, Sałata 18g,PN: kromka chleba razowego z szynką, ogórkiem wiejskim 65g 65g ( 1),

Wartości odżywcze: : 2024.43 kcal; : 89.54 g; : 82.88 g; : 241.48 g; : 243.58 mg; : 15.75 mg; : 438.51 mg; : 7.87 g; : 54.04 g; : 34.8 g; : 39.64 g; : 31.44 g; : 3148.44 mg; : 5085.7 mg; : 1523.96 mg

**Beztłuszczowa M**niadanie: masło mini 10g 10g, Pomidor 100g 100g, chleb zwykły 3kromki 90g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, Schab pieczony 45g 3platy 45g ( 1 4 5 6 12 SQI), Drobny 25g 25g, Ciasto drożdżowe 70g 70g ( 1 2 4),Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 350ml ( 1 4 5 6 12 SQI), Dorsz duszony z warzywami 250g 250g ( 2), kisiel - kompot 250 250ml, ziemniaki z koperkiem 200g 200g, bukiet królewski 150g 100g ( 1),Kolacja: szynka z indyka 40g/2pl 30g, sałatka jydowska 100g 100g ( 2 4), masło rolnicze 55% 20g, chleb zwykły 2kr 70g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1 g,

Wartości odżywcze: : 2400.03 kcal; : 90.53 g; : 93.72 g; : 306.53 g; : 175.15 mg; : 15.69 mg; : 533.37 mg; : 5.47 g; : 68.45 g; : 45.03 g; : 31.98 g; : 43.86 g; : 2194.36 mg; : 4793.41 mg; : 1404.51 mg

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 4**niadanie: chleb zwykły 3kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Sałata 18g, Schab pieczony 45g 3platy 45g ( 1 4 5 6 12 SQI), pasta z twarogu z koperkiem 80g ( 4), Ciasto drożdżowe 70g 70g ( 1 2 4),Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 350ml ( 1 4 5 6 12 SQI), ziemniaki 200g 200g, bukiet królewski 150g 100g ( 1), kisiel - kompot 250 250ml, Dorsz duszony z warzywami 250g 250g ( 2),Kolacja: sałatka jydowska 100g 100g ( 2 4), szynka z indyka 40g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Sałata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,

PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1 g,

Wartości odżywcze: : 2357.67 kcal; : 90.14 g; : 93.54 g; : 296.24 g; : 155.12 mg; : 15.4 mg; : 533.37 mg; : 5.46 g; : 56.8 g; : 44.99 g; : 31.16 g; : 40.34 g; : 2188.21 mg; : 4600.26 mg; : 1393.79 mg

**Dieta kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7**

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla Kuchni Głównej w dniu: 2026-01-09

Oddział: WEN TRZNY

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7

- niadanie: chleb razowy 60g 2kr 60g (1), pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pomidor 100g 100g, Schab pieczony 45g 3platy 45g (1 4 5 6 12 50), Ciasto drożdżowe 70g 70g (1 2 4),
- Obiad: zupa barszcz czerwony 300ml 350ml (1 4 5 6 12 50), Dorsz duszony z warzywami 250g 250g (2), ziemniaki 200g 200g, bukiet królewski 150g 100g (1), kisiel - kompot 250 250ml,
- Kolacja: sałatka jydowska 100g 100g (2 4), szynka z indyka 40g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
- PN: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1g,

Wartości odżywcze: : 2361.02 kcal; : 101.26g; : 91.21g; : 293.31g; : 176.36mg; : 16.56mg; : 527.81mg; : 6.09g; : 62.65g; : 42.89g; : 35.35g; : 40.88g; : 2437.84mg; : 5035.23mg; : 1639.52mg