

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie - II niadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
Kawa z mlekiem b/c 250ml 250ml (4), Sałatka z makaronem ry owym ogórkiem i koperkiem 100g 100g (24), Kielbasa wędzona 30g 2pl 30g, Pasta z twarogu i szczypiorku 80g 80g (4), masło mini 10g 10g, Chleb razowy 1kr 30g (1), chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml 350ml (4), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 250g 200g (1), kisiel - kompot 250 250ml, kasza bulgur 200g 200g, surówka z kapusty czerwonej i chrzanu 150g 100g (24),	szynka wędzona 30g / 2pl 30g, masło 155% 20g, chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pomidor 100g 100g,
		Posiłek nocny: Bułka psz. z masłem wędlin i ogórkiem 85g,

Wartości odżywcze: 2353.97 kcal; 97.52g : 70.77g : 338.91g : 143.08mg : 12.09mg : 268.52mg : 7.06g : 47.82g : 34.59g : 30.34g : 22.81g : 2825.63mg : 3445.74mg : 1574.25mg

czwartek 2026-03-12		
Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna D02		
Kawa z mlekiem b/c 250ml 250ml (4), Kielbasa wędzona 30g 2pl 30g, Sałatka z makaronem ry owym ogórkami i koperkiem 100g 100g (24), pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (4), masło mini 10g 10g, Pomidor 100g 100g, chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g,	Zupa grysikowa 350ml 350ml (14561230), Gulasz z kurczaka 180ml 150ml (14561230), ziemniaki 200g 200g, marchew oprószana 150g 150g (1), kisiel - kompot 250 250ml,	szynka wędzona 30g / 2pl 30g, Salata 18g, masło 155% 20g, chleb zwykły 2kr 70g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posiłek nocny: Bułka psz. z masłem i wędlin 85g,

Wartości odżywcze: 1971.99kcal; 91.29g : 64.06g : 261.65g : 97.87mg : 9.37mg : 286.08mg : 6.94g : 48.01g : 35.58g : 24.3g : 22.49g : 2778.02mg : 3834.34mg : 1337.57mg

czwartek 2026-03-12		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przysw. w g. D03		
Kawa z mlekiem b/c 250ml 250ml (4), Sałatka z makaronem ry owym ogórkiem i koperkiem 100g 100g (24), Kielbasa wędzona 30g 2pl 30g, masło mini 10g 10g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Pasta z twarogu i szczypiorku 80g 80g (4), Salata 18g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml 350ml (4), Gulasz z kurczaka 180ml 150ml (14561230), kasza bulgur 200g 200g, surówka z kapusty czerwonej i chrzanu 150g 150g (24), kompot 250g 250ml,	szynka wędzona 30g / 2pl 30g, Pomidor 100g 100g, masło 155% 20g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), Salata 18g, Herbata b/c 250ml 250ml,
II niadanie: kromka chleba raz. z twar. ogórkiem 80g 80g (14),		Posiłek nocny: bułka grahamka z szynką, ogórkiem kisz. 80g,

Wartości odżywcze: 2466.67kcal; 107.89g : 69.88g : 361.15g : 133.25mg : 14.41mg : 266.82mg : 7.94g : 67.77g : 32g : 38.23g : 38.87g : 3165.03mg : 3869.8mg : 1901.13mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie-II niadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
pi tek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
Pasta z twarogu i chrzanu 80g 80g (<u>4</u>), Salata 18g, Schab pieczony 45g 3platy 30g (<u>1 4 5 6 12 S02</u>), Salatką z papryki i rukoli 150g 150g (<u>2</u>), chleb zwykły 3 kromki 90g, masło mini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Ciasto drożdżowe 70g 70g (<u>1 2 4</u>),	zupa barszcz czerwony 350ml 300ml (<u>1 4 5 6 12 S02</u>), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Kotleciki rybne pieczone 100g 100g (<u>1 2 4 5 12 S02 S02</u>), surówka z kapusty kiszanej 100g 100g,	szynka z indyka 40g/2pl 30g, salatką jydowska 100g 100g (<u>2 4</u>), masło rolnicze 15% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, chleb razowy 60g 2kr 60g (<u>2</u>),
		Posilek nocny: chleb zwykły 2kr 70g, masło mini 10g 10g, szynka z indyka 40g/2pl 40g, Ogórek kiszony 50g 50g,

Wartość odżywcza: 2311,22 kcal : 95,51 g : 90,16 g : 284,76 g : 191,08 mg : 13,08 mg : 494,67 mg : 8,44 g : 48,42 g : 45,22 g : 27,12 g : 34,26 g : 3380,64 mg : 3940,9 mg : 1396,46 mg

pi tek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna D02		
Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Salata 18g, Schab pieczony 45g 3platy 30g (<u>1 4 5 6 12 S02</u>), pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (<u>4</u>), chleb zwykły 3 kromki 90g, masło mini 10g 10g, Ciasto drożdżowe 70g 70g (<u>1 2 4</u>),	zupa barszcz czerwony 350ml 350ml (<u>1 4 5 6 12 S02</u>), Kotleciki rybne pieczone 100g 100g (<u>1 2 4 5 12 S02 S02</u>), ziemniaki 200g 200g, bułki królewskie 150g 100g (<u>2</u>), kisiel - kompot 250 250ml, sos koperkowy 100ml 100ml (<u>2</u>),	salatką jydowska 100g 100g (<u>2 4</u>), szynka z indyka 40g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, masło rolnicze 15% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posilek nocny: chleb zwykły 2kr 70g, masło mini 10g 10g, szynka z indyka 40g/2pl 40g,

Wartość odżywcza: 2382,34 kcal : 99,31 g : 91,56 g : 294,77 g : 132,49 mg : 13,12 mg : 513,34 mg : 7,54 g : 48,24 g : 48,07 g : 25,38 g : 35,17 g : 3020,14 mg : 4022,9 mg : 1347,95 mg

pi tek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajal. D03		
Pasta z twarogu i chrzanu 80g 80g (<u>4</u>), chleb razowy 60g 2kr 60g (<u>2</u>), masło mini 10g 10g, Herbata b/c 250ml 250ml, Schab pieczony 45g 3platy 30g (<u>1 4 5 6 12 S02</u>), Salatką z papryki i rukoli 150g 150g (<u>2</u>),	zupa barszcz czerwony 350ml 300ml (<u>1 4 5 6 12 S02</u>), Kotleciki rybne pieczone 100g 100g (<u>1 2 4 5 12 S02 S02</u>), surówka z kapusty kiszanej 100g 100g, ziemniaki 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml,	salatką jydowska 100g 100g (<u>2 4</u>), szynka z indyka 40g/2pl 30g, masło rolnicze 15% 20g, Pomidor 100g 100g, chleb razowy 60g 2kr 60g (<u>2</u>), Herbata b/c 250ml 250ml, Salata 18g,
II niadanie kromka chleba razowego z szynką, ogórkiem wiejskim 65g 65g (<u>2</u>), Majonez 10g 10ml (<u>2 4</u>),		Posilek nocny: chleb razowy 60g 2kr 60g (<u>2</u>), masło mini 10g 10g, szynka z indyka 40g/2pl 40g,

Wartość odżywcza: 2053,73 kcal : 91,38 g : 80,81 g : 250,33 g : 213,95 mg : 15,01 mg : 401,95 mg : 8,57 g : 41,36 g : 34,48 g : 37,19 g : 25,93 g : 3424,91 mg : 4497,96 mg : 1554,21 mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn. trzmi		
niadanie - II niadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
pasta z twarogu, papryki, w dliny i szczypioru 80g 80g (1, 2, 4), ogórek konserwowy 50g 50g, Salata 18g, masło mini 10g 10g, chleb zwykły 3 kromki 90g, Kielbaski delikatesowe cienkie 2 szt 100g, Jablko 1 szt 150g, musztarda 25g,	Zupa szpinakowa z zacierk 350ml 350ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, S01, S02), filet drobi. duszony 80g 80g (1, 4, 5, 6, 12, S01, S02), Kopytka 250g 200g (1, 2), surówka z selera, marchwi i jabłka 150g 150g (5), kisiel - kompot 250 250ml, sos brokułowy 150g 150ml (2),	szynka wileńska 30g / 2pl 30g, masło rolnicze 55% 20g, herbata owocowa z c 250ml 250ml, chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g, Serek kanapkowy typu Tartare 30g 30g,
		Posilek nocny: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: 2157,45 kcal; 92,9g; 79,46g; 271,56g; 153,84mg; 11,34mg; 370,57mg; 9,27g; 74,59g; 43,12g; 24,99g; 50,99g; 3703,69mg; 3146,45mg; 1129,49mg

sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna D02		
Salata 18g, chleb zwykły 3 kromki 90g, Serdelki 100g 100g, pasta z twarogu w dliny i koperku 80g 80g (1, 2), masło mini 10g 10g,	Zupa szpinakowa z zacierk 350ml 350ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, S01, S02), sos brokułowy 150g 150ml (2), Kopytka 250g 200g (1, 2), marchewoprószkana 150g 100g (2), kisiel - kompot 250 250ml, filet drobi. duszony 80g 80g (1, 4, 5, 6, 12, S01, S02), Jablko pieczone 150g 150g,	szynka wileńska 30g / 2pl 30g, masło rolnicze 55% 20g, chleb zwykły 2kr 70g, herbata owocowa z c 250ml 250ml, Salata 18g, Serek kanapkowy typu Tartare 30g 30g,
		Posilek nocny: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: 2176,04 kcal; 94,59g; 60,02g; 325,12g; 132,69mg; 16,15mg; 310,13mg; 6,24g; 73,43g; 36,28g; 38,38g; 51,78g; 2491,98mg; 3946,56mg; 1378,85mg

sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przysw. w g. D03		
pasta z twarogu, papryki, w dliny i szczypioru 80g 60g (1, 2), Salata 18g, masło mini 10g 10g, Ogórek kiszony 50g 50g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1, 2), Serdelki 100g 100g, Herbata biał. 250ml 250ml, ketchup 25g 25g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml 350ml (1, 4, 5, 6, 12, S01, S02), sos brokułowy 150g 150ml (2), makaron pełnoziarnisty 200g 200g, surówka z selera, marchwi i jabłka 150g 150g (5), kisiel - kompot 250 250ml, filet drobi. duszony 80g 80g (1, 4, 5, 6, 12, S01, S02), Jablko 1 szt 150g,	szynka wileńska 30g / 2pl 30g, Pomidor 100g 100g, masło rolnicze 55% 20g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1, 2), herbata owocowa biał. 250ml 250ml, Salata 18g, Serek kanapkowy typu Tartare 30g 30g,
II niadanie: kromka chleba razowego z jajkiem i ogórkiem 65g (1, 2),		Posilek nocny: mus owocowy 100g 100ml,

Wartości odżywcze: 2084,82 kcal; 94,7g; 53,35g; 322,72g; 175,34mg; 18,95mg; 390,54mg; 8,53g; 75,58g; 30,22g; 50,24g; 49,99g; 3408,97mg; 4578,62mg; 1593,94mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie - II niadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posilek nocny
nieдіała 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
Kakao 250ml 250 ml (✓), pasta z jajka, w dliny i natki 80g 80g (✓), masłomini 10g 10g, Salata 18g, chleby zwykły 2kr 70g, Chleby razowy 1kr 30g (✓), Pomidor 100g 100g, ser dty 2pl 30g (✓),	rosół z makaronem nitki 350ml 350 ml (✓), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250 ml, Kotlet De Volaille ze szpinak 130g 130g (✓), Salata dipem jogi ogórkiem 150g 150g (✓),	salatka z buraczka, jabłka i rukoli 120g 120g (✓), chleby zwykły 2kr 70g, masłoro I 55% 20g, Salata 18g, szynka wile ska 30g / 2pl 30g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Serek topiony trójk tszt 1 szt,
		Posilek nocny: Sok wielowarzywny 250ml 250ml,

Wartości od wczoraj: 2143,38 kcal : 105,78g : 88,81g : 233,42g : 125,24mg : 12,93mg : 507,8mg : 8,26g : 52,75g : 37,77g : 22,58g : 28,99g : 3302,2mg : 3906,07mg : 1678,2mg

nieдіała 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna D02		
Kakao 250ml 250 ml (✓), pasta z jajka, w dliny i natki 80g 80g (✓), ser dty 2pl 30g (✓), masłomini 10g 10g, chleby zwykły 3 kromki 90g, Salata 18g,	rosół z makaronem nitki 350ml 350 ml (✓), kotlet De volaille ze szpinakiem duszony 130g 130g (✓), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, sos koperkowy 100ml 100ml (✓), kisiel - kompot 250 250ml, marchew oprószana 150g 150g (✓),	salatka z buraczka, jabłka i rukoli 120g 120g (✓), szynka wile ska 30g / 2pl 30g, chleby zwykły 2kr 70g, Salata 18g, masłoro I 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posilek nocny: Sok wielowarzywny 250ml 250ml,

Wartości od wczoraj: 2081,78 kcal : 106,39g : 81,77g : 233,94g : 99,23mg : 12,21mg : 511,96mg : 8,34g : 56g : 36,28g : 24,03g : 32,61g : 3334mg : 3889,6mg : 1560,75mg

nieдіała 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przysw w gl. D03		
Kakao 250ml 250 ml (✓), pasta z jajka, w dliny i natki 80g 80g (✓), masłomini 10g 10g, chleby razowy 60g 2kr 60g (✓), Pomidor 100g 100g, Papryka wie a 60g 60g, ser dty 15g 1pl 15g (✓), Salata 18g,	rosół z makaronem nitki 350ml 350 ml (✓), Kotlet De volaille duszony 130g 130g (✓), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250 ml, Salata dipem jogi ogórkiem 150g 150g (✓), sos koperkowy 100ml 100ml (✓),	Salatka z papryki i rukoli 150g 100g (✓), szynka wile ska 30g / 2pl 30g, masłoro I 55% 20g, Salata 18g, Herbata b/c 250ml 250ml, chleby razowy 60g 2kr 60g (✓),
II niadanie Jabłko 1szt 150g, kefir 150ml 200ml (✓),		Posilek nocny: Kromka chleba raz. z w dlin i rzodkiewk 40g (✓),

Wartości od wczoraj: 2199,97 kcal : 107,78g : 89,92g : 248,76g : 250,2mg : 14,84mg : 545,2mg : 7,59g : 65,39g : 46,75g : 33,51g : 24,15g : 3031,76mg : 4494,69mg : 1870,75mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie - II niadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
Kasza jaglana na mleku 300ml 300ml (1/4), pasta z warzyw i fileta drobi 80g 80g (2/4/5), szynka wiejska 30g/2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Chleb razowy 1kr 30g (1/2), masło mini 10g 10g, Papryka wiejska 60g 60g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Salata 18g,	zupa krupnik 350ml 350ml (1/4 5/6 12/50/), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (1/4), ry biały 200g 200g (1/2), surówka z kapusty czerwonej i chrzanu 150g 100g (2/4), fasolka szparagowa zielona got 150g 150g (1/2), kisiel - kompot 250 250ml,	twaróg 30g/pudełko 30g, Salata z dederzyc i pomidorami 150g 150g (1/2), pol dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6/50/2/50/), chleb zwykły 2kr 70g, masło rolnicze 20g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posiłek nocny: Bułka psz. z paszulem i ogórkiem 85g,

Wartość od wczoraj: : 2276,38kcal; : 80,16g : 81,83g : 312,8g : 219,89mg : 13,57 mg : 258,62mg : 8,03g : 55,31 g : 31,19g : 31,93g : 27,31 g : 3213,2mg : 3474,1 mg : 1339,57 mg

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna D02		
Kasza jaglana na mleku 300ml 300ml (1/4), pasta z warzyw i fileta drobi 80g 80g (2/4/5), szynka wiejska 30g/2pl 30g, masło mini 10g 10g, Pomidor 100g 100g, chleb zwykły 3kromki 90g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,	zupa krupnik 350ml 350ml (1/4 5/6 12/50/), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (1/4), ry biały 200g 200g (1/2), marchewkoproszana 150g 150g (1/2), bukiet królewski 150g 150g (1/2), kisiel - kompot 250 250ml,	twaróg 30g/pudełko 30g, pol dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6/50/2/50/), chleb zwykły 2kr 70g, masło 155% 20g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, D em 25g 25g,
		Posiłek nocny: Bułka psz. z masłem i wedlin 85g,

Wartość od wczoraj: : 2147,53kcal; : 79,63g : 66,23g : 316,7g : 128,88mg : 12,16 mg : 258,06mg : 6,76g : 64,18g : 32,8g : 32,99g : 30,91 g : 2711,42mg : 3485,33 mg : 1277,22 mg

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przysw. w.gł. D03		
płatki owsiane na mleku 300ml 300ml (1/4), pasta z warzyw i fileta drobi 80g 80g (2/4/5), szynka wiejska 30g/2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1/2), Salata 18g, Papryka wiejska 60g 60g, Herbata b/c 250ml 250ml,	zupa krupnik 350ml 350ml (1/4 5/6 12/50/), potrawka z kurczaka z marchewką i koperkiem 150ml 150ml (1/4), ry brzozy 200g 200g, surówka z kapusty czerwonej i chrzanu 150g 100g (2/4), fasolka szparagowa zielona got 150g 150g (1/2), kisiel - kompot 250 250ml,	Salata z dederzyc i pomidorami 150g 150g (1/2), pol dwica drobiowa 30g 2pl 30g (6/50/2/50/), chleb razowy 60g 2kr 60g (1/2), Herbata b/c 250ml 250ml, Salata 18g, twaróg 30g/pudełko 30g,
II niadanie: kromka chleba razowego z szynką, ogórkiem wiejskim 65g 65g (1/2).		Posiłek nocny: bułka grahamka z szynką, ogórkiem kisz. 80g,

Wartość od wczoraj: : 2144,03kcal; : 87,21g : 58,16g : 342,43g : 213,52mg : 15,63 mg : 178,03mg : 8,65g : 52,13g : 15,24g : 48,42g : 23,43g : 3446,87mg : 3996,57 mg : 1796,69 mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie - II niadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb razowy 60g 2kr 60g (2), Chleb zwykły 1 kromka 35g 35g, masło mini 10g 10g, Salátka z mozarelli, salaty i pomidora 100g 100g (1,4,5,6,7,12,SO), Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, kasza manna na mleku 300ml 300ml (1,4),	Zupa jarzynowa z ziem. i brukselk 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SO), Sos bolognes z mi sem z łopatki 150g 150ml (1,4,5,6,12,SO), kisiel - kompot 250 250ml, Jablko 1szt 150g, makaron waderki 200g 200g,	szynka wile ska 30g /2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Salata 18g, ogórek konserwowy 50g 50g, masłoro I 55% 20g, Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku 80g 80g (4),
		Posilek nocny: Bułka psz.z masłem w dlin i ogórkiem 85g,

Warto ci od wcz: : 2288.67 kcal : 105.92g : 66.79g : 321.82g : 91.5mg : 12.73mg : 309.14mg : 8.95g : 55.27g : 37.4g : 28.15g : 23.14g : 3581.84mg : 3269.13mg : 1567.61mg

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Dieta łatwo strawna D02		
kasza manna na mleku 300ml 300ml (1,4), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb zwykły 3 kromki 90g, masło mini 10g 10g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pomidor 100g 100g, ser dty 15g 1pl 15g (4),	zupa jarzynowa z ry em 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SO), Sos bolognes z mi sem z łopatki 150g 150ml (1,4,5,6,12,SO), kisiel - kompot 250 250ml, makaron waderki 200g 200g, Jablko pieczone 150g 150g,	pasta z twarogu w dliny i koperku 80g 80g (4), szynka wile ska 30g /2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g, masłoro I 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posilek nocny: Bułka psz.z masłem w dlin i ogórkiem 85g,

Warto ci od wcz: : 2154.15 kcal : 101.05g : 67.18g : 288.35g : 88.87mg : 9.88mg : 318.15mg : 7.63g : 55.18g : 37.93g : 19.93g : 21.81g : 3060.47mg : 2720.37mg : 1359.23mg

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przysw w gl. D03		
kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, Salátka z mozarelli, salaty i pomidora 100g 100g (1,4,5,6,7,12,SO), chlebrazowy 60g 2kr 60g (2), masło mini 10g 10g, Salata 18g, płatki j czmienne na mleku 300ml 300ml (4),	Zupa jarzynowa z ziem. i brukselk 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SO), Sos bolognes z mi sem z łopatki 150g 150ml (1,4,5,6,12,SO), Jablko 1szt 150g, kisiel - kompot 250 250ml, makaron pełnoziarnisty 200g 200g,	szynka wile ska 30g /2pl 30g, chlebrazowy 60g 2kr 60g (2), masłoro I 55% 20g, Herbata b/c 250ml 250ml, Salata 18g, Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku 80g 80g (4),
II niadanie kromka chleba razowego z szynk, ogórkiem wie ym 65g 65g (2),		Posilek nocny: bułka grahamka z szynk, ogórkiem kisz. 80g,

Warto ci od wcz: : 2013.18 kcal : 98.71g : 57.54g : 283g : 84.91mg : 12.94mg : 251.15mg : 8.36g : 49.59g : 31.8g : 32.64g : 17.55g : 3340.12mg : 3402.09mg : 1573.46mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie-II niadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
roda 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, jajko na twardo 1szt 1 szt (2), pasta z w dliny, sera dtego z natk 80g 80g (24), masło mini 10g 10g, Salata 18g, chleb zwykly 2kr 70g, Chleb razowy 1kr 30g (1), Rzodkiewka 40g 40g, Majonez 10g 10ml (24),	Zupa szpinakowa z zacierk 350ml 350ml (124 56 12 50), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, Udko drob.duszone 100g 100g (145 6 12 50), surówka z selera, marchwi i jablka 150g 150g (5),	Pomidor 100g 100g, Salata z makaronem ry owym w dlin i koperkiem 100g 100g (4), chleb zwykly 2kr 70g, masło ro l 55% 20g, Salata 18g, szynka konserwowa 30g /2pl 30g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posilek nocny: Bułka psz.z pasta z twarogu 100g (4),

Warto ci od ywze : 2081.02 kcal; : 87.78g : 81.37g : 253.62g : 111.04mg : 11.96mg : 490.88mg : 7.21g : 38.76g : 31.61g : 24.78g : 23.01g : 2885.55mg : 3201.44mg : 1285.77mg

roda 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwo strawna D02		
Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, jajko na twardo 1szt 1 szt (2), pasta z w dliny, sera dtego z natk 80g 80g (24), masło mini 10g 10g, Pomidor 100g 50g, chleb zwykly 3 kromki 90g, Salata 18g,	Zupa szpinakowa z zacierk 350ml 350ml (124 56 12 50), Udko drob.duszone 100g 100g (145 6 12 50), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, marchew oprószana 150g 150g (1), sos koperkowy 100ml 100ml (1),	Salatka z makaronem ry owym w dlin i koperkiem 100g 80g (4), szynka wile ska 30g /2pl 30g, chleb zwykly 2kr 70g, Salata 18g, masło ro l 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posilek nocny: Bułka psz.z pasta z twarogu 100g (4),

Warto ci od ywze : 2025.25 kcal; : 86.79g : 76.9g : 250.09g : 96.4mg : 11.55mg : 493.58mg : 7.43g : 38.9g : 33.46g : 23.51g : 25.27g : 2972.99mg : 3103.17mg : 1223.47mg

roda 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przysw w gl. D03		
pasta z w dliny, sera dtego z natk 80g 80g (24), masło mini 10g 10g, chlebrazowy 60g 2kr 60g (1), Rzodkiewka 40g 40g, Salata 18g, Pomidor 100g 100g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, jajko na twardo 1szt 1 szt (2),	Zupa szpinakowa z zacierk 350ml 350ml (124 56 12 50), Udko drob.duszone 100g 100g (145 6 12 50), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml, surówka z selera, marchwi i jablka 150g 150g (5), sos koperkowy 100ml 100ml (1),	Salatka z ry em br z ogórkiem w d koper. 100g 100g (246 502 502), szynka wile ska 30g /2pl 30g, masło ro l 55% 20g, Salata 18g, Herbata b/c 250ml. 250ml, chlebrazowy 60g 2kr 60g (1),
II niadanie kromka chleba raz. z twar, ogórkiem 80g 80g (14),		Posilek nocny: bułka grahamka z twaro kiem i ogórkiem 80g (4),

Warto ci od ywze : 2131 kcal; : 93.03g : 81.84g : 263.03g : 121.55mg : 14.52mg : 490.78mg : 8.55g : 40.02g : 32.96g : 35.14g : 22.26g : 3420.62mg : 3728.2mg : 1656.55mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie - II niadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
platk j czmienne na mleku 300ml 300ml (1, 2), Salátka z mozarelli, salaty i pomidora 100g 100g (1, 4, 5, 6, 7, 12, 50), Pasta z decierzycy 80g 80g (1, 4, 5, 6, 12, 50), chleb zwykly 2kr 70g, Chleb razowy 1kr 30g (1, 2), maslomini 10g 10g, szynka konserwowa 30g/2pl 30g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,	zupa kalafiorowa 350ml 350ml (1, 4, 5, 6, 12, 50), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1, 4, 5, 6, 12, 50), surówka z kapusty balej 150g 100g, kisiel - kompot 250 250ml, kasza gryczana 200g 200g,	PIECZE RZYMSKA 3 PLASTRY 60g (1, 2), Salata 18g, chleb zwykly 2kr 70g, maslono 155% 20g, Pomidor 100g 100g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posilek nocny: Bułka pszenna 45g 45g, Pasta twarogowa z koperkiem 40g 40g (1, 2),

Warto ci od ycze : 2102,07 kcal : 92,54g : 67,53g : 288,39g : 164,38mg : 12,46mg : 275,52mg : 7,02g : 57,15g : 29,6g : 30,55g : 27,12g : 2805,38mg : 3545,15mg : 1552,62mg

czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna D02		
platk j czmienne na mleku 300ml 300ml (1, 2), ser dty 2pl 30g (1, 2), szynka konserwowa 30g/2pl 30g, chleb zwykly 3kromki 90g, maslomini 10g 10g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml 350ml (4, 5), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1, 4, 5, 6, 12, 50), kasza j czmienna 200g 200g (1, 2), kisiel - kompot 250 250ml, Brokul na parze 150g 120g (1, 2),	maslono 155% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, chleb zwykly 3kromki 90g, PIECZE RZYMSKA 3 PLASTRY 60g (1, 2), ser dty 2pl 30g (1, 2),
		Posilek nocny: pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (1, 2), Bułka pszenna 45g 45g,

Warto ci od ycze : 2278,48 kcal : 108,89g : 75,7g : 295,78g : 101,51mg : 11,07mg : 325,71mg : 7,6g : 47,27g : 41,16g : 26,87g : 22,02g : 3033,85mg : 3067,34mg : 1729,76mg

czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przysw w gl. D03		
platk j czmienne na mleku 300ml 300ml (1, 2), Pasta z decierzycy 80g 80g (1, 4, 5, 6, 12, 50), szynka konserwowa 30g/2pl 30g, Salátka z mozarelli, salaty i pomidora 100g 100g (1, 4, 5, 6, 7, 12, 50), maslo mini 10g 10g, chlebrazowy 60g 2kr 60g (1, 2), Herbata b/c 250ml 250ml,	zupa kalafiorowa 350ml 350ml (1, 4, 5, 6, 12, 50), gulasz wieprzowy 150ml 150g (1, 4, 5, 6, 12, 50), kasza gryczana 200g 200g, surówka z kapusty balej 150g 150g, kisiel - kompot 250 250ml,	PIECZE RZYMSKA 3 PLASTRY 60g (1, 2), Salata 18g, maslono 155% 20g, chlebrazowy 60g 2kr 60g (1, 2), Herbata b/c 250ml 250ml, Pomidor 100g 100g,
II niadanie: kefir 150g 1 szt., kromka chleba razowego z szynk, ogórkiem wie ym 65g 65g (1, 2),		Posilek nocny: bułka grahamka z twaro kiem i ogórkiem 80g (1, 2),

Warto ci od ycze : 2220,77 kcal : 104,56g : 73,9g : 296,22g : 181,44mg : 14,61mg : 296,41mg : 7,62g : 62,29g : 32g : 39,45g : 23,6g : 3042,62mg : 4131,7mg : 1922,6mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie-II niadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posilek nocny
pi tek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
Salatka z papryki i rukoli 150g 150g (2), Pasta z twarogu rzodkiewki i szczypiorku 80g 80g (2), chleb zwykły 2kr 100g, Chleb razowy 1kr 30g (2), masłomini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Schab pieczony 45g 3platy 30g (1,45 6 12,50), Ciasto drożdżowe 70g 70g (1,24),	zupa barszcz czerwony 350ml 300ml (1,456 12,50), ziemniaki z koperkiem 200g 200g, jajko na twardo 1szt 1 szt (2), Sos musztardowy 100ml 100g (1,4), surówka z marchewki i chrzanu 120g 120g, kisiel - kompot 250 250ml,	salatka jarzynowa bez jajka 100g 100g (2,45), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb zwykły 2kr 100g, masło rolnicze 55% 20g, Salata 18g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Pomidor 100g 100g,
		Posilek nocny: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1g,

Wartości odżywcze: 2282,17kcal; 80,53g; 78,71g; 320,58g; 200,6mg; 14,67mg; 460,04mg; 6,61g; 56,53g; 39,57g; 31,3g; 38,32g; 2654,55mg; 3915,9mg; 1383,7mg

pi tek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna D02		
Schab pieczony 45g 3platy 30g (1,456 12,50), chleb zwykły 3kromki 90g, masłomini 10g 10g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml, Salata 18g, pasta z twarogu z koperkiem 80g 80g (2), Ciasto drożdżowe 70g 70g (1,24),	zupa barszcz czerwony 350ml 350ml (1,456 12,50), marchewoprószana 150g 150g (2), kisiel - kompot 250 250ml, ziemniaki z koperkiem 200g 200g, Sos musztardowy 100ml 100g (1,4), jajko na twardo 1szt 1 szt (2), bukiet królewski 150g 150g (2),	salatka jarzynowa bez jajka 100g 100g (2,45), kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, chleb zwykły 2kr 70g, Salata 18g, masło rolnicze 55% 20g, Herbata z/c i cytryn 250ml 250ml,
		Posilek nocny: Owsianka z owocami na wodzie 50g 1g,

Wartości odżywcze: 2282,79kcal; 80,54g; 89,33g; 296,94g; 142,63mg; 14,24mg; 487,67mg; 6,05g; 56,62g; 45,18g; 31,94g; 39,41g; 2433,8mg; 3853,75mg; 1328,76mg

pi tek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przysw. w gl. D03		
Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku 80g 90g (2), chleb razowy 60g 2kr 60g (2), Herbata b/c 250ml 250ml, Schab pieczony 45g 3platy 30g (1,456 12,50), Salatka z papryki i rukoli 150g 150g (2), masło mini 10g 10g,	zupa barszcz czerwony 350ml 300ml (1,456 12,50), jajko na twardo 1szt 1 szt (2), Sos musztardowy 100ml 100g (1,4), surówka z marchewki i chrzanu 120g 120g, ziemniaki z koperkiem 200g 200g, kisiel - kompot 250 250ml,	Pomidor 100g 100g, salatka jarzynowa bez jajka 100g 100g (2,45), chleb razowy 60g 2kr 45g (2), masło rolnicze 55% 20g, kielbasa szynkowa drob. 2pl 30g, Salata 18g, Herbata b/c 250ml 250ml,
II niadanie: Jogurt naturalny 1szt 1 szt (2), mus owocowy 100g 100ml,		Posilek nocny: bułka grahamka z szynką, ogórkiem kisz. 80g,

Wartości odżywcze: 1801,97kcal; 73,52g; 59,73g; 250,05g; 198,47mg; 12,85mg; 369,92mg; 7,32g; 72,96g; 29,16g; 31,71g; 52,02g; 2924,49mg; 3968,91mg; 1310,6mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: wewn trzyny		
niadanie - II niadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
sobota 2026-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa D01		
Kawa z mlekiem z/c 250ml 250ml (4), pasta z twarogu, papryki, w dliny i szczypioru 80g 80g (4), Pomidor 100g 100g, Salata 18g, maslo mini 10g 10g, chleb zwykly 3 kromki 90g, szynka konserwowa 30g / 2pl 30g,	Zupa jarzynowa z ziem. i brukselk 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SO1), filet drob. duszony 80g 80g (1,4,5,6,12,SO1,SO2), makaron penne 200g 200g, surówka z selera, marchwi i jablka 150g 150g (5), kisiel - kompot 250 250ml, sos brokułowy 150g 150ml (1),	Ser topiony 33g 33g (4), szynka wile ska 30g / 2pl 30g, maslo ro 155% 20g, herbata owocowa z/c 250ml 250ml, chleb zwykly 2kr 70g, Salata 18g, salata jarzynowa 100g 100g (2,4,5),
		Posilek nocny: mus owocowy 100g 100ml,

Warto ci od ycze : 2033.01 kcal : 95.6g : 58.42g : 286.5g : 173.96mg : 11.32mg : 332.39mg : 8.65g : 75.6g : 31.62g : 26.9g : 47.77g : 3460.29mg : 3640.01mg : 1493.87mg

sobota 2026-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta latwo strawna D02		
Kawa z mlekiem z/c 250ml 250ml (4), pasta z twarogu w dliny i koperku 80g 80g (4), Salata 18g, maslo mini 10g 10g, chleb zwykly 3 kromki 90g, Pomidor 100g 100g, szynka konserwowa 30g / 2pl 30g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SO1), sos brokułowy 150g 150ml (1), makaron penne 200g 200g, marchewoprószana 150g 100g (1), kisiel - kompot 250 250ml, filet drob. duszony 80g 80g (1,4,5,6,12,SO1,SO2),	szynka wile ska 30g / 2pl 30g, salata jarzynowa 100g 100g (2,4,5), Ser topiony 33g 33g (4), maslo ro 155% 20g, chleb zwykly 2kr 70g, herbata owocowa z/c 250ml 250ml, Salata 18g,
		Posilek nocny: mus owocowy 100g 100ml,

Warto ci od ycze : 2004.69 kcal : 93.17g : 58.11g : 280.99g : 165.69mg : 10.05mg : 333.27mg : 8.59g : 73.32g : 31.85g : 23.87g : 48.21g : 3435.45mg : 3427.62mg : 1410.06mg

sobota 2026-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. latwo przysw w gl. D03		
kawa zbo owa b/c 250ml 250ml (4), pasta z twarogu, papryki, w dliny i szczypioru 80g 60g (4), Salata 18g, maslo mini 10g 10g, Ogórek kiszony 50g 50g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), szynka konserwowa 30g / 2pl 30g,	Zupa jarzynowa z ziem. i brukselk 350ml 350ml (1,4,5,6,12,SO1), sos brokułowy 150g 150ml (1), makaron pelnoziamisty 200g 200g, surówka z selera, marchwi i jablka 150g 150g (5), kisiel - kompot 250 250ml, filet drob. duszony 80g 80g (1,4,5,6,12,SO1,SO2),	Ser topiony 33g 33g (4), szynka wile ska 30g / 2pl 30g, Pomidor 100g 100g, maslo ro 155% 20g, chleb razowy 60g 2kr 60g (1), herbata owocowa b/c 250ml 250ml, Salata 18g, salata jarzynowa 100g 100g (2,4,5),
II niadanie kromka chleba razowego z jajkiem i ogórkiem 65g (1,2),		Posilek nocny: mus owocowy 100g 100ml,

Warto ci od ycze : 1956.28 kcal : 93.25g : 61.68g : 266.12g : 173.32mg : 13.55mg : 480.54mg : 10.46g : 71.09g : 32.25g : 35.37g : 43.73g : 4181.02mg : 3995.94mg : 1674.09mg