

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 80g ( <b>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szynka łitewska 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka czerwona 30g, Pomidor b/skóry 40g, Salata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ), Żeberka pieczone 100g, Sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z pietruszką 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml | Chleb graham 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <b>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Budyń czekoladowy z musem owocowym 100g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży b/s 30g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2632.63 kcal; Białko ogółem: 115.59g; Tłuszcz ogółem: 91.57g; Węglowodany ogółem: 286.77g; Kw. tł. nasycone: 33.49g; Sól: 7.62g; Sód: 1386.91 mg; Błonnik pokarmowy: 28.73g; W tym cukry: 79.31g; WW: 28.93 Por; Potas: 3698.71 mg; Wapń: 583.25 mg; Fosfor: 1152.61 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 261.75 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 80g ( <b>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szynka łitewska 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Serek Kiri (17g) 1szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 40g, Salata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ), Klopsik z indyka gotowany 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z pietruszką 200g, Buraczki gotowane 150g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml | Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <b>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Budyń czekoladowy z musem owocowym 100g ( <b>MLE</b> ), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2628.51 kcal; Białko ogółem: 135.07g; Tłuszcz ogółem: 72.26g; Węglowodany ogółem: 307.15g; Kw. tł. nasycone: 34.23g; Sól: 8.37g; Sód: 1240.00 mg; Błonnik pokarmowy: 25.44g; W tym cukry: 82.93g; WW: 30.97 Por; Potas: 3828.22 mg; Wapń: 359.41 mg; Fosfor: 1001.98 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 247.11 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 80g ( <b>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szynka łitewska 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Serek Kiri (17g) 1szt. ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka czerwona 30g, Pomidor b/skóry 40g, Salata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ), Klopsik z indyka gotowany 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z pietruszką 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g, Kompot owocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <b>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Ogórek świeży b/s 30g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: Budyń czekoladowy b/c z musem owocowym 100g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2617.07 kcal; Białko ogółem: 134.83g; Tłuszcz ogółem: 78.57g; Węglowodany ogółem: 302.20g; Kw. tł. nasycone: 34.66g; Sól: 8.36g; Sód: 1281.78 mg; Błonnik pokarmowy: 33.37g; W tym cukry: 66.08g; WW: 30.52 Por; Potas: 4191.92 mg; Wapń: 421.52 mg; Fosfor: 1275.16 mg; Żelazo: 11.91 mg; Magnez: 340.91 mg;

|                                                                            |                                                                            |                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna</b>     |                                                                            |                                                                            |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;

|                                                                                        |                                                                  |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona</b>                 |                                                                  |                                                                                        |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Herbata czarna 250ml | Zupa krem z dyni 700ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Actimel 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                            | Podwieczorek: Sok warzywny 200ml                                 |                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2005.05 kcal; Białko ogółem: 60.64g; Tłuszcz ogółem: 63.54g; Węglowodany ogółem: 294.86g; Kw. tł. nasycone: 37.69g; Sól: 5.54g; Sód: 1096.80 mg; Błonnik pokarmowy: 18.74g; W tym cukry: 87.28g; WW: 29.60 Por; Potas: 2247.55 mg; Wapń: 1203.50 mg; Fosfor: 1088.80 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 195.95 mg;

| wtorek 2026-01-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 80g ( <i>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</i> ), Szynka litewska zmielona 40g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Serek Kiri (17g) 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                  | Zupa krem z dyni 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Klopsik z indyka gotowany zmielony 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Buraczki gotowane puree 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot owocowy 250ml | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z piersi indyka zmielona 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Actimel 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Sok warzywny 200ml                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2871.35 kcal; Białko ogółem: 139.60g; Tłuszcz ogółem: 82.73g; Węglowodany ogółem: 344.44g; Kw. tł. nasycone: 44.05g; Sól: 11.21g; Sód: 1556.00 mg; Błonnik pokarmowy: 26.00g; W tym cukry: 62.69g; WW: 34.66 Por; Potas: 3563.39 mg; Wapń: 696.61 mg; Fosfor: 1035.85 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 223.69 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| środa 2026-01-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa ml. z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb graham 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <b>GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g ( <b>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Serek Haga 1szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 40g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Ketchup 15g, Herbata czarna 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), Roladka drobiowa z pieczarkami pieczona 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z buraczków 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                     | Chleb graham 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.L 1szt. ( <b>JAJ</b> ), Szynka piastowska 40g ( <b>SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek Tartare 1szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 40g, Salátka z surowych warzyw z dressingiem 100g ( <b>GOR</b> ), Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: S kyr naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2505.28 kcal; Białko ogółem: 111.20g; Tłuszcz ogółem: 70.28g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; Kw. tł. nasycone: 23.79g; Sól: 8.34g; Sód: 2240.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.87g; W tym cukry: 55.70g; WW: 29.62 Por; Potas: 3902.88 mg; Wapń: 488.48 mg; Fosfor: 1133.30 mg; Żelazo: 14.04 mg; Magnez: 322.63 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2026-01-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa ml. z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb pszenny 30g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <b>GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g ( <b>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Serek Haga 1szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 40g , Salata masłowa 10g, Ketchup 15g, Herbata czarna 250ml                          | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), Schab ze śliwką pieczony 100g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pieczeniowy 50ml ( <b>GLU</b> ), Kalafor gotowany na parze 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                         | Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb pszenny 30g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.L 1szt. ( <b>JAJ</b> ), Szynka piastowska 40g ( <b>SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) , Serek Tartare 1szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 40g, Warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata czarna 250ml                                               |
| II Śniadanie: S kyr naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2368.14 kcal; Białko ogółem: 109.10g; Tłuszcz ogółem: 66.89g; Węglowodany ogółem: 272.44g; Kw. tł. nasycone: 23.38g; Sól: 6.85g; Sód: 1662.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.49g; W tym cukry: 48.04g; WW: 27.43 Por; Potas: 3603.86 mg; Wapń: 425.36 mg; Fosfor: 1030.92 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 280.16 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2026-01-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa ml. z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <b>GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ), Kurczak gotowany 40g ( <b>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Serek Haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 40g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                                            | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ), Schab ze śliwką pieczony 100g ( <b>GLU, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos pieczeniowy 50ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z buraczków 150g, Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                           | Chleb graham 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.L 1szt. ( <b>JAJ</b> ), Szynka piastowska 40g ( <b>SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) , Serek Tartare 1szt. ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 40g , Salátka z surowych warzyw z dressingiem 100g ( <b>GOR</b> ), Herbata czarna b/c 250ml                                            |
| II Śniadanie: S kyr naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Marchewka słupki 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2448.84 kcal; Białko ogółem: 111.44g; Tłuszcz ogółem: 68.70g; Węglowodany ogółem: 292.01g; Kw. tł. nasycone: 23.84g; Sól: 8.04g; Sód: 2165.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67g; W tym cukry: 43.00g; WW: 29.45 Por; Potas: 3971.01 mg; Wapń: 492.74 mg; Fosfor: 1259.69 mg; Żelazo: 15.45 mg; Magnez: 370.95 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2026-01-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2026-01-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa krem z białych warzyw 700ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Kisiel z mlekiem 100ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2175.93 kcal; Białko ogółem: 69.32g; Tłuszcz ogółem: 66.19g; Węglowodany ogółem: 327.84g; Kw. tł. nasycone: 37.98g; Sól: 3.49g; Sód: 1277.43 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99g; W tym cukry: 88.22g; WW: 32.99 Por; Potas: 3595.70 mg; Wapń: 1246.39 mg; Fosfor: 1384.16 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 270.45 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2026-01-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Chleb pszenny 110g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Parówka drobiowa zmielona 1szt. ( <b>GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ), Kurczak gotowany zmielony 40g ( <b>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Serek Haga 1szt ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna 250ml                                                                                              | Zupa krem z białych warzyw 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Udko z kurczaka gotowane mielone 100g, Sos śmietanowy 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Kalafor gotowany puree 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                        | Chleb pszenny 110g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.L 1szt. ( <b>JAJ</b> ), Szynka piastowska zmielona 40g ( <b>SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek Tartare 1szt. ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                              |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Kisiel z mlekiem 100ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2539.28 kcal; Białko ogółem: 104.10g; Tłuszcz ogółem: 69.44g; Węglowodany ogółem: 314.80g; Kw. tł. nasycone: 32.50g; Sól: 6.51g; Sód: 1924.06 mg; Błonnik pokarmowy: 23.90g; W tym cukry: 50.30g; WW: 31.62 Por; Potas: 3261.20 mg; Wapń: 531.59 mg; Fosfor: 984.44 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 207.52 mg;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2026-01-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa ml. z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twaróg krojony 100g ( <i>MLE</i> ), Miód 1szt., Schab z zalewy 40g, Ogórek świeży b/skóry 30g, Rzodkiewka czerwona 30g, Sałata masłowa 10g, Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Zupa zacierkowa 350ml ( <i>GLU, SEL, JAJ</i> ), Kotlet schabowy pieczony 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                    | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Burak pieczony z fetą, prażonym słonecznikiem, oliwą 100g ( <i>MLE</i> ), Schab szlachecki 40g ( <i>SOJ</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Ogórek świeży b/skóry 40g, Papryka świeża 40g, Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2761.61 kcal; Białko ogółem: 117.80g; Tłuszcz ogółem: 63.56g; Węglowodany ogółem: 369.61g; Kw. tł. nasycone: 20.44g; Sól: 6.58 g; Sód: 1609.51 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27g; W tym cukry: 112.90g; WW: 37.29 Por; Potas: 4423.34 mg; Wapń: 871.04 mg; Fosfor: 1521.66 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 365.47 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2026-01-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa ml. z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb pszenney 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twaróg krojony 100g ( <i>MLE</i> ), Schab z zalewy 40g, Miód 1szt., Sałata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 40g, Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                  | Zupa zacierkowa 350ml ( <i>GLU, SEL, JAJ</i> ), Filet drobiowy faszerowany szpinakiem duszony 100g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                               | Chleb pszenney 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Burak pieczony z fetą i oliwą 100g ( <i>MLE</i> ), Schab szlachecki 40g ( <i>SOJ</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Sałata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml                                                |
| II Śniadanie: Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2723.15 kcal; Białko ogółem: 116.43g; Tłuszcz ogółem: 58.71g; Węglowodany ogółem: 370.67g; Kw. tł. nasycone: 20.66g; Sól: 6.04g; Sód: 1487.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.86g; W tym cukry: 105.76g; WW: 37.40 Por; Potas: 4204.29 mg; Wapń: 872.71 mg; Fosfor: 1362.18 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 328.64 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2026-01-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa ml. z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twaróg krojony 100g ( <i>MLE</i> ), Schab z zalewy 60g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Rzodkiewka czerwona 30g, Sałata masłowa 10g, Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                          | Zupa zacierkowa 350ml ( <i>GLU, SEL, JAJ</i> ), Filet drobiowy faszerowany szpinakiem duszony 100g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150g, Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                     | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Burak pieczony z fetą, prażonym słonecznikiem, oliwą 100g ( <i>MLE</i> ), Schab szlachecki 40g ( <i>SOJ</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 40g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                              |
| II Śniadanie: Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2432.92 kcal; Białko ogółem: 116.16g; Tłuszcz ogółem: 58.42g; Węglowodany ogółem: 309.03g; Kw. tł. nasycone: 20.49g; Sól: 6.77g; Sód: 1547.90 mg; Błonnik pokarmowy: 34.88g; W tym cukry: 51.21g; WW: 31.10 Por; Potas: 3570.47 mg; Wapń: 604.23 mg; Fosfor: 1368.27 mg; Żelazo: 11.75 mg; Magnez: 331.12 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2026-01-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2026-01-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa krem z buraka 700ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| II Śniadanie: Mus owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2077.50 kcal; Białko ogółem: 68.27 g; Tłuszcz ogółem: 66.28g; Węglowodany ogółem: 301.82g; Kw. tł. nasycone: 40.10g; Sól: 3.53g; Sód: 1197.83 mg; Błonnik pokarmowy: 22.13g; W tym cukry: 74.72g; WW: 30.21 Por; Potas: 2179.08 mg; Wapń: 1089.37 mg; Fosfor: 1117.07 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 196.17 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2026-01-22</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenney 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 100g ( <i>MLE</i> ), Schab z zalewy zmielony 40g, Miód 1szt, Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                     | Zupa krem z buraka 350ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Filet z piersi kurczaka gotowany zmielony 100g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Bukiet jarzyn gotowany puree 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                  | Chleb pszenney 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Schab szlachecki zmielony 40g ( <i>SOJ</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet Zdzicha 80g ( <i>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                       |
| II Śniadanie: Mus owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2566.49 kcal; Białko ogółem: 120.72g; Tłuszcz ogółem: 60.52g; Węglowodany ogółem: 321.81g; Kw. tł. nasycone: 26.23g; Sól: 6.85g; Sód: 1624.64 mg; Błonnik pokarmowy: 26.42g; W tym cukry: 51.51g; WW: 32.39 Por; Potas: 3468.68 mg; Wapń: 587.54 mg; Fosfor: 1174.65 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 259.93 mg;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| piątek 2026-01-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z zieleniną 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pierś delikatna 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Ogórek świeży b/skóry 30g, Herbata czarna 250ml             | Zupa selerowa z ryżem 350ml ( <i>MLE, SEL, GLU</i> ), Ryba pieczona w ziołach 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                        | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), Szynka od teścia 40g ( <i>SOJ</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka czerwona 30g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata owocowa 250ml |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2589.97 kcal; Białko ogółem: 117.72g; Tłuszcz ogółem: 57.67g; Węglowodany ogółem: 335.35g; Kw. tł. nasycone: 23.74g; Sól: 8.13g; Sód: 1485.82 mg; Błonnik pokarmowy: 33.15g; W tym cukry: 54.51g; WW: 33.52 Por; Potas: 3541.47 mg; Wapń: 499.01 mg; Fosfor: 1278.48 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 330.78 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2026-01-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Bułka kajzerka 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z zieleniną 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pierś delikatna 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Sałata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml           | Zupa selerowa z ryżem 350ml ( <i>MLE, SEL, GLU</i> ), Ryba duszona 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sos grecki z warzywami 250ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                     | Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka z drobnym makaronem 160g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), Szynka od teścia 40g ( <i>SOJ</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Jabłko pieczone z cynamonem 1szt., Pomidor b/skóry 40g, Herbata owocowa 250ml                     |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany owocowy 1szt ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2654.77 kcal; Białko ogółem: 120.48g; Tłuszcz ogółem: 52.98g; Węglowodany ogółem: 355.85g; Kw. tł. nasycone: 24.06g; Sól: 7.00g; Sód: 974.36 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97g; W tym cukry: 65.61g; WW: 35.66 Por; Potas: 3440.57 mg; Wapń: 421.18 mg; Fosfor: 1060.29 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 259.61 mg;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2026-01-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z zieleniną 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pierś delikatna 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Ogórek świeży b/skóry 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ( <i>MLE, SEL, GLU</i> ), Ryba duszona 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sos grecki z warzywami 250ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                 | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i> ), Szynka od teścia 40g ( <i>SOJ</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka czerwona 30g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata owocowa b/c 250ml                                              |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek: Podplomyki b/c 2szt. ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.86 kcal; Białko ogółem: 119.60g; Tłuszcz ogółem: 53.25g; Węglowodany ogółem: 324.73g; Kw. tł. nasycone: 23.24g; Sól: 8.34g; Sód: 1518.47 mg; Błonnik pokarmowy: 36.64g; W tym cukry: 33.31g; WW: 32.59 Por; Potas: 3595.12 mg; Wapń: 460.05 mg; Fosfor: 1393.43 mg; Żelazo: 12.24 mg; Magnez: 372.33 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2026-01-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2026-01-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa krem z marchwi 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Sok warzywny 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2641.20 kcal; Białko ogółem: 115.33g; Tłuszcz ogółem: 89.31g; Węglowodany ogółem: 344.00g; Kw. tł. nasycone: 44.81g; Sól: 3.91 g; Sód: 1329.25 mg; Błonnik pokarmowy: 25.65g; W tym cukry: 79.27g; WW: 34.59 Por; Potas: 4186.85 mg; Wapń: 1101.30 mg; Fosfor: 1608.00 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 314.20 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2026-01-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z zieleniną 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pierś delikatna zmielona 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Deliser 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                                                      | Zupa krem z marchwi 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba duszona mielona 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bukiet jarzyn gotowany puree 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                               | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Jajko got. na twardo kl.L 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Szynka od teścia zmielona 40g ( <i>SOJ</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                           |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 1szt ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Sok warzywny 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2567.14 kcal; Białko ogółem: 112.69g; Tłuszcz ogółem: 65.12g; Węglowodany ogółem: 318.06g; Kw. tł. nasycone: 33.43g; Sól: 6.70g; Sód: 1450.66 mg; Błonnik pokarmowy: 24.35g; W tym cukry: 61.74g; WW: 31.97 Por; Potas: 3303.61 mg; Wapń: 423.88 mg; Fosfor: 856.80 mg; Żelazo: 5.92 mg; Magnez: 203.84 mg;

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2026-01-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 50g ( <i>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</i> ), Szynka z gór 40g ( <i>GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 30g, Ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Kurczak w sosie słodko kwaśnym gotowany 200g ( <i>GLU</i> ), Ryż gotowany na sypko 200g, Surówka Colesław 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot owocowy 250ml                 | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Zupa krem z dyni 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Szynka litewska 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Salata masłowa 10g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Serek wiejski 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2483.26 kcal; Białko ogółem: 126.14g; Tłuszcz ogółem: 54.43g; Węglowodany ogółem: 325.67g; Kw. tł. nasycone: 21.93g; Sól: 12.51g; Sód: 1878.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69g; W tym cukry: 64.83g; WW: 32.66 Por; Potas: 4022.31 mg; Wapń: 635.52 mg; Fosfor: 1461.85 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 348.59 mg;                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2026-01-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt ( <i>MLE</i> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 50g ( <i>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</i> ), Szynka z gór 40g ( <i>GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Salata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml                    | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udko z kurczaka gotowane 100g, Ryż gotowany na sypko 200g, Marchew gotowana 150g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot owocowy 250ml                    | Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Zupa krem z dyni 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Szynka litewska 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Salata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml                                               |
| II Śniadanie: Serek wiejski 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2423.49 kcal; Białko ogółem: 103.54g; Tłuszcz ogółem: 60.49g; Węglowodany ogółem: 318.97g; Kw. tł. nasycone: 28.42g; Sól: 8.41g; Sód: 1731.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.30g; W tym cukry: 51.32g; WW: 32.02 Por; Potas: 3478.56 mg; Wapń: 561.89 mg; Fosfor: 1167.64 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 250.74 mg;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2026-01-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział</b>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 50g ( <i>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</i> ), Szynka z gór 40g ( <i>GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 30g, Ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml                                              | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udko z kurczaka gotowane 100g, Ryż gotowany na sypko 200g, Surówka Colesław 150g ( <i>MLE</i> ), Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot owocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Zupa krem z dyni 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Szynka litewska 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Salata masłowa 10g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                              |
| II Śniadanie: Serek wiejski 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Mix warzyw w słupkach 100g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2329.43 kcal; Białko ogółem: 106.22g; Tłuszcz ogółem: 53.76g; Węglowodany ogółem: 317.84g; Kw. tł. nasycone: 24.87g; Sól: 8.70g; Sód: 1952.32 mg; Błonnik pokarmowy: 34.93g; W tym cukry: 43.86g; WW: 31.92 Por; Potas: 3935.21 mg; Wapń: 662.73 mg; Fosfor: 1451.31 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 364.37 mg;                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2026-01-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                       | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2026-01-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa krem z brokuła 700ml ( <i>SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                   | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| II Śniadanie: Sok bananowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Kefir 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2144.78 kcal; Białko ogółem: 64.65g; Tłuszcz ogółem: 63.87g; Węglowodany ogółem: 325.10g; Kw. tł. nasycone: 38.36g; Sól: 3.10g; Sód: 1158.74 mg; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; W tym cukry: 74.10g; WW: 32.67 Por; Potas: 3676.98 mg; Wapń: 1234.79 mg; Fosfor: 1314.73 mg; Żelazo: 6.01 mg; Magnez: 258.75 mg;                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2026-01-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 50g ( <i>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</i> ), Szynka z gór zmielona 40g ( <i>GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                         | Zupa krem z brokuła 350ml ( <i>SEL</i> ), Udko z kurczaka gotowane zmielone 100g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Marchew gotowana puree 150g, Kompot owocowy 250ml                     | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Zupa krem z dyni 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Szynka litewska zmielona 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                |
| II Śniadanie: Sok bananowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Kefir 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2577.72 kcal; Białko ogółem: 96.40g; Tłuszcz ogółem: 66.86g; Węglowodany ogółem: 351.81g; Kw. tł. nasycone: 34.16g; Sól: 7.47g; Sód: 1577.33 mg; Błonnik pokarmowy: 27.73g; W tym cukry: 49.36g; WW: 35.36 Por; Potas: 4124.03 mg; Wapń: 621.41 mg; Fosfor: 980.93 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 234.49 mg;                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| niedziela 2026-01-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa ml. z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek z ziamami i ziolami 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka rodzinna 60g ( <i>SOJ</i> ), Dżem 1szt., Ogórek świeży b/skóry 40g, Rzodkiewka czerwona 30g, Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), | Rosół z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Karkówka pieczona 100g, Sos pieczarkowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                  | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa 160g ( <i>JAJ, SEL, MLE</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g ( <i>GLU, SOJ, SEL, MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml  |
| II Śniadanie: Mandarynka 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2777.01 kcal; Białko ogółem: 117.18g; Tłuszcz ogółem: 86.53g; Węglowodany ogółem: 329.60g; Kw. tł. nasycone: 26.16g; Sól: 4.61 g; Sód: 1452.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; W tym cukry: 72.72g; WW: 33.22 Por; Potas: 4010.67 mg; Wapń: 857.91 mg; Fosfor: 1527.27 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 327.00 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2026-01-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa ml. z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek z ziolami 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka rodzinna 60g ( <i>SOJ</i> ), Dżem 1szt., Sałata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 40g, Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ),                                         | Rosół z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Rolada schabowa ze szpinakiem duszona 100g, Sos pietruszkowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł gotowany na parze 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                               | Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa 160g ( <i>JAJ, SEL, MLE</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g ( <i>GLU, SOJ, SEL, MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Sałata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2581.37 kcal; Białko ogółem: 114.34g; Tłuszcz ogółem: 55.54g; Węglowodany ogółem: 353.03g; Kw. tł. nasycone: 18.43g; Sól: 4.65g; Sód: 1411.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.18g; W tym cukry: 67.29g; WW: 35.61 Por; Potas: 3882.25 mg; Wapń: 805.86 mg; Fosfor: 1332.16 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 285.95 mg;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2026-01-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa ml. z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek z ziamami i ziolami 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka rodzinna 60g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek świeży b/skóry 40g, Rzodkiewka czerwona 30g, Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ),                                                          | Rosół z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Rolada schabowa ze szpinakiem duszona 100g, Sos pietruszkowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                              | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa 160g ( <i>JAJ, SEL, MLE</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g ( <i>GLU, SOJ, SEL, MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                               |
| II Śniadanie: Mandarynka 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2776.75 kcal; Białko ogółem: 124.34g; Tłuszcz ogółem: 78.65g; Węglowodany ogółem: 342.21g; Kw. tł. nasycone: 23.20g; Sól: 4.99g; Sód: 1517.92 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77g; W tym cukry: 62.80g; WW: 34.43 Por; Potas: 3962.50 mg; Wapń: 851.35 mg; Fosfor: 1556.13 mg; Żelazo: 11.52 mg; Magnez: 378.57 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2026-01-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03 g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2026-01-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa krem z marchwi 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                |
| II Śniadanie: Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2850.01 kcal; Białko ogółem: 124.05g; Tłuszcz ogółem: 91.57g; Węglowodany ogółem: 384.66g; Kw. tł. nasycone: 45.69g; Sól: 4.22g; Sód: 1431.48 mg; Błonnik pokarmowy: 25.88g; W tym cukry: 96.51g; WW: 38.64 Por; Potas: 4600.53 mg; Wapń: 1401.87 mg; Fosfor: 1848.64 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 359.00 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2026-01-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek z ziolami 100g ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt., Szynka rodzinna zmielona 60g ( <i>SOJ</i> ), Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ),                                                                                               | Zupa krem z marchwi 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Rolada schabowa ze szpinakiem duszona zmielona 100g, Sos pietruszkowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Brokuł gotowany puree 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                      | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka jarzynowa rozdrobniona 160g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Kurczak gotowany zmielony 40g ( <i>GLU, SOJ, SEL, MLE</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                     |
| II Śniadanie: Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2778.76 kcal; Białko ogółem: 136.44g; Tłuszcz ogółem: 54.19g; Węglowodany ogółem: 391.71g; Kw. tł. nasycone: 28.24g; Sól: 6.49g; Sód: 1453.63 mg; Błonnik pokarmowy: 24.72g; W tym cukry: 60.33g; WW: 39.44 Por; Potas: 4304.38 mg; Wapń: 797.02 mg; Fosfor: 1339.28 mg; Żelazo: 6.90 mg; Magnez: 283.98 mg;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| poniedziałek 2026-01-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ( <i>JAJ, RYB,MLE</i> ), Pierś delikatna 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Sałata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa żurek z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Gulasz węgierski 250g ( <i>GLU</i> ), Kasza jęczmienna 200g ( <i>GLU</i> ), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Kompot owocowy 250ml                                               | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka ziemniaczana 160g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Sałata masłowa 10g, Ogórek świeży b/skóry 30g, Papryka świeża 40g, Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt z musli 1szt. ( <i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2578.09 kcal; Białko ogółem: 118.46g; Tłuszcz ogółem: 61.56g; Węglowodany ogółem: 333.97g; Kw. tł. nasycone: 23.81g; Sól: 8.86g; Sód: 2025.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24g; W tym cukry: 49.86g; WW: 33.52 Por; Potas: 3966.08 mg; Wapń: 434.47 mg; Fosfor: 1324.16 mg; Żelazo: 11.66 mg; Magnez: 361.35 mg; |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2026-01-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ( <i>JAJ, RYB,MLE</i> ), Pierś delikatna 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Sałata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa żurek z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ( <i>GLU</i> ), Kasza jęczmienna 200g ( <i>GLU</i> ), Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot owocowy 250ml                     | Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka ziemniaczana 160g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Sałata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml                                              |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2283.24 kcal; Białko ogółem: 103.25g; Tłuszcz ogółem: 42.20g; Węglowodany ogółem: 316.92g; Kw. tł. nasycone: 17.75g; Sól: 7.32g; Sód: 1312.87 mg; Błonnik pokarmowy: 28.24g; W tym cukry: 51.20g; WW: 31.79 Por; Potas: 3618.31 mg; Wapń: 421.06 mg; Fosfor: 1047.14 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 260.34 mg; |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2026-01-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ( <i>JAJ, RYB,MLE</i> ), Pierś delikatna 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Serek Tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Ogórek świeży b/skóry 30g, Sałata masłowa 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa żurek z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ), Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ( <i>GLU</i> ), Kasza jęczmienna 200g ( <i>GLU</i> ), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Kompot owocowy b/c 250ml                      | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka ziemniaczana 160g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Sałata masłowa 10g, Ogórek świeży b/skóry 30g, Papryka świeża 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                              |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Biszkopty b/c 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2350.01 kcal; Białko ogółem: 105.89g; Tłuszcz ogółem: 50.15g; Węglowodany ogółem: 300.60g; Kw. tł. nasycone: 18.45g; Sól: 9.07g; Sód: 2076.86 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41g; W tym cukry: 25.75g; WW: 30.22 Por; Potas: 3653.70 mg; Wapń: 425.10 mg; Fosfor: 1333.11 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 383.11 mg; |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2026-01-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                 | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34 g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11 g; Kw. tł. nasycone: 16.70 g; Sól: 0.74 g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2026-01-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa krem z kalafiora 700ml ( <i>MLE,SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                       | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2223.80 kcal; Białko ogółem: 93.85g; Tłuszcz ogółem: 69.06g; Węglowodany ogółem: 305.72g; Kw. tł. nasycone: 39.08g; Sól: 3.56g; Sód: 1226.65 mg; Błonnik pokarmowy: 24.37g; W tym cukry: 79.56g; WW: 30.77 Por; Potas: 3245.75 mg; Wapń: 1109.40 mg; Fosfor: 1433.50 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 265.20 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2026-01-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ( <i>JAJ, RYB,MLE</i> ), Pierś delikatna zmielona 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa krem z kalafiora 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Filet z piersi kurczaka gotowany mielony 100g, Ziemniaki gotowane puree 200g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Buraczki gotowane puree 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot owocowy 250ml | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z piersi indyka zmielona 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Sałatka ziemniaczana rozdrobiona 160g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                    |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2206.74 kcal; Białko ogółem: 124.87g; Tłuszcz ogółem: 35.04g; Węglowodany ogółem: 299.99g; Kw. tł. nasycone: 18.29g; Sól: 7.49g; Sód: 1172.99 mg; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; W tym cukry: 33.71 g; WW: 30.19 Por; Potas: 3512.71 mg; Wapń: 157.69 mg; Fosfor: 832.71 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 206.33 mg;

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| wtorek 2026-01-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa ml. z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 100g ( <b>MLE</b> ), Szynka Juhasa 40g ( <b>SOJ, GLU, JAJ, SEL, MLE, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 40g, Ogórek świeży b/skóry 30g, Salata masłowa 10g, Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pierogi leniwe gotowane z masłem, cukrem i cynamonem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Skyr naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                      | Chleb graham 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 80g ( <b>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</b> ), Kurczak gotowany 40g ( <b>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Serek Tartare 1szt. ( <b>MLE</b> ), Salata masłowa 10g, Papryka świeża 30g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Sok warzywny 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2750.34 kcal; Białko ogółem: 141.80g; Tłuszcz ogółem: 81.22g; Węglowodany ogółem: 311.24g; Kw. tł. nasycone: 31.24g; Sól: 9.94g; Sód: 1477.97 mg; Błonnik pokarmowy: 25.71g; W tym cukry: 65.72g; WW: 31.30 Por; Potas: 3067.54 mg; Wapń: 796.66 mg; Fosfor: 1522.93 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 293.19 mg;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2026-01-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa ml. z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Twarożek naturalny 100g ( <b>MLE</b> ), Szynka Juhasa 40g ( <b>SOJ, GLU, JAJ, SEL, MLE, GOR</b> ), Pomidor b/skóry 40g, Salata masłowa 10g, Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),                                                                                         | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pierogi leniwe gotowane z masłem, cukrem i cynamonem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Skyr naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                      | Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 80g( <b>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</b> ), Kurczak gotowany 40g ( <b>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Serek Tartare 1szt. ( <b>MLE</b> ), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml                              |
| II Śniadanie: Sok warzywny 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2676.61 kcal; Białko ogółem: 137.40g; Tłuszcz ogółem: 74.80g; Węglowodany ogółem: 310.26g; Kw. tł. nasycone: 28.51g; Sól: 9.07g; Sód: 1266.99 mg; Błonnik pokarmowy: 21.90g; W tym cukry: 63.41g; WW: 31.15 Por; Potas: 2780.96 mg; Wapń: 616.86 mg; Fosfor: 1309.42 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 242.92 mg;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2026-01-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa ml. z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 100g ( <b>MLE</b> ), Szynka Juhasa 40g ( <b>SOJ, GLU, JAJ, SEL, MLE, GOR</b> ), Pomidor b/skóry 40g, Ogórek świeży b/skóry 30g, Salata masłowa 10g, Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),                                                                            | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto duszone z pieczarkami i papryką 400g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                             | Chleb graham 110g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 80g ( <b>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</b> ), Kurczak gotowany 40g ( <b>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Serek Tartare 1szt. ( <b>MLE</b> ), Salata masłowa 10g, Papryka świeża 30g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                              |
| II Śniadanie: Sok warzywny 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Skyr naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2402.99 kcal; Białko ogółem: 138.10g; Tłuszcz ogółem: 65.52g; Węglowodany ogółem: 274.12g; Kw. tł. nasycone: 24.23g; Sól: 9.56g; Sód: 1445.40 mg; Błonnik pokarmowy: 32.04g; W tym cukry: 56.24g; WW: 27.59 Por; Potas: 3058.34 mg; Wapń: 613.29 mg; Fosfor: 1712.92 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 357.50 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2026-01-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa pooperacyjna 350ml ( <b>MLE, SEL, DWU</b> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2026-01-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa krem z selera 700ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| II Śniadanie: Sok warzywny 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Skyr naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2062.40 kcal; Białko ogółem: 76.61g; Tłuszcz ogółem: 66.37g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; Kw. tł. nasycone: 39.61 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1239.38 mg; Błonnik pokarmowy: 22.65g; W tym cukry: 95.96g; WW: 29.05 Por; Potas: 2339.43 mg; Wapń: 1221.92 mg; Fosfor: 1231.07 mg; Żelazo: 4.49 mg; Magnez: 209.17 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2026-01-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ), Chleb pszenno-żytni 110g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <b>MLE</b> ), Twarożek naturalny 100g ( <b>MLE</b> ), Szynka Juhasa zmielona 40g ( <b>SOJ, GLU, JAJ, SEL, MLE, GOR</b> ), Miód sztukowy 1szt., Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ),                                                                                                                                       | Zupa krem z selera 350ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Udko z kurczaka gotowane zmielone 100g, Sos śmietanowy 100ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Bukiet jarzyn gotowany puree 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                          | Chleb pszenno-żytni 110g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 2szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet Zdzicha wieprzowy 80g ( <b>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</b> ), Kurczak gotowany zmielony 40g ( <b>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</b> ), Serek Tartare 1szt. ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                    |
| II Śniadanie: Sok warzywny 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Skyr naturalny 1szt. ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2622.82 kcal; Białko ogółem: 127.15g; Tłuszcz ogółem: 70.65g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; Kw. tł. nasycone: 32.98g; Sól: 9.58g; Sód: 1503.76 mg; Błonnik pokarmowy: 23.62g; W tym cukry: 64.09g; WW: 32.36 Por; Potas: 2709.21 mg; Wapń: 621.06 mg; Fosfor: 1056.71 mg; Żelazo: 5.15 mg; Magnez: 181.33 mg;

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| środa 2026-01-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek z brzoskwinia 100g ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Sałata masłowa 10g, Rzodkiewka czerwona 30g, Miód sztukowy 1szt., Ogórek świeży b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Udko z kurczaka pieczone 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z pora i kukurydzy 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                            | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasta z tuńczyka 80g ( <i>JAJ, RYB, MLE</i> ), Szynka litewska 40g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Serek Kiri (17g) 1szt. ( <i>MLE</i> ), Sałata masłowa 10g, Ogórek kiszony 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna 250ml |
| II Śniadanie: Pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.51 kcal; Białko ogółem: 125.66g; Tłuszcz ogółem: 73.52g; Węglowodany ogółem: 285.28g; Kw. tł. nasycone: 32.10g; Sól: 7.92g; Sód: 1722.07 mg; Błonnik pokarmowy: 33.43g; W tym cukry: 60.00g; WW: 28.84 Por; Potas: 4220.87 mg; Wapń: 567.13 mg; Fosfor: 1343.71 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 352.37 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2026-01-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek z brzoskwinia 100g ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Sałata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 40g, Miód sztukowy 1szt., Herbata czarna 250ml                                                   | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Zrazik nadziewany marchewką duszony 100g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sos ziołowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Bukiet jarzyn gotowany 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                               | Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Paprykarz 80g ( <i>RYB</i> ), Szynka litewska 40g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Serek Kiri (17g) 1szt. ( <i>MLE</i> ), Sałata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 40g, Herbata czarna 250ml                                                        |
| II Śniadanie: Mus owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2660.45 kcal; Białko ogółem: 128.84g; Tłuszcz ogółem: 70.79g; Węglowodany ogółem: 315.98g; Kw. tł. nasycone: 28.35g; Sól: 9.23g; Sód: 1997.64 mg; Błonnik pokarmowy: 28.15g; W tym cukry: 53.73g; WW: 31.85 Por; Potas: 3918.69 mg; Wapń: 505.28 mg; Fosfor: 1271.16 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 295.70 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2026-01-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 100g ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 60g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ) Sałata masłowa 10g, Rzodkiewka czerwona 30g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                                                        | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Zrazik nadziewany marchewką duszony 100g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Sos ziołowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka pora i kukurydzy 150g, Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                         | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Paprykarz 80g ( <i>RYB</i> ), Szynka litewska 40g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Serek Kiri (17g) 1szt. ( <i>MLE</i> ), Sałata masłowa 10g, Ogórek kiszony 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna b/c 250ml                                                               |
| II Śniadanie: Pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: Kefir 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2721.83 kcal; Białko ogółem: 144.15g; Tłuszcz ogółem: 84.16g; Węglowodany ogółem: 299.85g; Kw. tł. nasycone: 35.71g; Sól: 10.71g; Sód: 2611.11 mg; Błonnik pokarmowy: 37.82g; W tym cukry: 50.69g; WW: 30.32 Por; Potas: 4885.85 mg; Wapń: 755.09 mg; Fosfor: 1728.98 mg; Żelazo: 14.97 mg; Magnez: 444.43 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2026-01-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2026-01-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa krem z buraka 700ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| II Śniadanie: Mus owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Kefir 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.07 kcal; Białko ogółem: 74.51g; Tłuszcz ogółem: 67.58g; Węglowodany ogółem: 336.40g; Kw. tł. nasycone: 40.95g; Sól: 3.61 g; Sód: 1255.59 mg; Błonnik pokarmowy: 22.52g; W tym cukry: 93.32g; WW: 33.80 Por; Potas: 3409.40 mg; Wapń: 1271.71 mg; Fosfor: 1261.11 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 258.18 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2026-01-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 100g ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński zmielony 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                     | Zupa krem z buraka 350ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Zraz nadziewany marchewką duszony zmielony 100g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Sos ziołowy 100ml ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Bukiet jarzyn gotowany puree 150g, Kompot owocowy 250ml                                                                                                             | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet Zdzicha 50g ( <i>GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR</i> ), Serek Kiri (17g) 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka litewska zmielona 40g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                          |
| II Śniadanie: Mus owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Kefir 1szt ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2782.74 kcal; Białko ogółem: 132.05g; Tłuszcz ogółem: 80.68g; Węglowodany ogółem: 330.33g; Kw. tł. nasycone: 37.83g; Sól: 8.83g; Sód: 1499.07 mg; Błonnik pokarmowy: 24.92g; W tym cukry: 55.59g; WW: 33.24 Por; Potas: 3271.92 mg; Wapń: 641.80 mg; Fosfor: 967.43 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 202.67 mg;

| Oddział: CO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2026-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Ketchup 15g, Kurczak gotowany 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Deliser 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Papryka świeża 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z piersi kurczaka gotowany 100g, Sos szpinakowy ze śmietaną 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Makaron pełnoziarnisty 200g ( <i>GLU</i> ), Surówka z marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml     | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z piersi 60g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Powidla - 1 szt., Rzodkiewka czerwona 30g, Ogórek świeży b/s 40g, Herbata owocowa 250ml |
| II Śniadanie: Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2544.24 kcal; Białko ogółem: 118.33g; Tłuszcz ogółem: 57.37g; Węglowodany ogółem: 325.34g; Kw. tł. nasycone: 20.23g; Sól: 8.42g; Sód: 2141.83 mg; Błonnik pokarmowy: 34.80g; W tym cukry: 75.26g; WW: 32.66 Por; Potas: 3218.33 mg; Wapń: 541.26 mg; Fosfor: 1201.89 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 282.15 mg;                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2026-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Ketchup 15g, Kurczak gotowany 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Deliser 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Sałata masłowa 10g, Herbata czarna 250ml                    | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z piersi kurczaka gotowany 100g, Makaron penne 200g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos szpinakowy ze śmietaną 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Marchewka gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml          | Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z piersi 60g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Powidla - 1 szt., Pomidor b/skóry 40g, Sałata masłowa 10g, Herbata owocowa 250ml                           |
| II Śniadanie: Jabłko gotowane 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2546.22 kcal; Białko ogółem: 116.28g; Tłuszcz ogółem: 55.22g; Węglowodany ogółem: 262.65g; Kw. tł. nasycone: 20.07g; Sól: 8.55g; Sód: 2131.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44g; W tym cukry: 70.91g; WW: 26.35 Por; Potas: 3010.61 mg; Wapń: 523.01 mg; Fosfor: 1082.14 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 243.34 mg;                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2026-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo. przysw. węglowodanów oddział</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Kurczak gotowany 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Deliser 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 40g, Papryka świeża 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                                           | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z piersi kurczaka gotowany 100g, Makaron pełnoziarnisty 200g ( <i>GLU</i> ), Sos szpinakowy ze śmietaną 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z marchewki 150g, Kompot owocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z piersi 60g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Rzodkiewka czerwona 30g, Ogórek świeży b/skóry 40g, Herbata owocowa b/c 250ml                                                            |
| II Śniadanie: Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Sałatka z winogret 100g ( <i>GOR</i> )                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2348.59 kcal; Białko ogółem: 119.24g; Tłuszcz ogółem: 55.72g; Węglowodany ogółem: 289.46g; Kw. tł. nasycone: 20.29g; Sól: 8.24g; Sód: 2119.14 mg; Błonnik pokarmowy: 38.39g; W tym cukry: 44.47g; WW: 29.14 Por; Potas: 3431.28 mg; Wapń: 570.09 mg; Fosfor: 1382.08 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 341.87 mg;                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2026-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                               | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>MLE, SEL, DWU</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz ogółem: 26.31g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Kw. tł. nasycone: 16.70g; Sól: 0.74g; Sód: 295.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57g; W tym cukry: 15.03g; WW: 10.14 Por; Potas: 1190.40 mg; Wapń: 155.40 mg; Fosfor: 303.90 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 80.10 mg;                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2026-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa krem z marchwi 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                      | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata owocowa 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2662.15 kcal; Białko ogółem: 117.73g; Tłuszcz ogółem: 88.31g; Węglowodany ogółem: 350.69g; Kw. tł. nasycone: 42.21g; Sól: 4.03g; Sód: 1318.30 mg; Błonnik pokarmowy: 25.65g; W tym cukry: 84.26g; WW: 35.19 Por; Potas: 4170.95 mg; Wapń: 1096.35 mg; Fosfor: 1607.00 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 312.20 mg;                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2026-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa zmielona 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Kurczak gotowany zmielony 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek Deliser 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna 250ml                                                                                              | Zupa krem z marchwi 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Filet drobiowy gotowany mielony 100g, Ziemniaki gotowane puree 200g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Marchew gotowana puree 150g, Kompot owocowy 250ml                                          | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 2szt. ( <i>MLE</i> ), Serek wiejski 1szt. ( <i>MLE</i> ), Powidla - 1szt., Szynka delikatna z piersi zmielona 60g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Herbata owocowa 250ml                                                                                                             |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2801.33 kcal; Białko ogółem: 126.56g; Tłuszcz ogółem: 74.35g; Węglowodany ogółem: 349.54g; Kw. tł. nasycone: 36.07g; Sól: 9.52g; Sód: 2240.49 mg; Błonnik pokarmowy: 25.27g; W tym cukry: 53.30g; WW: 35.03 Por; Potas: 3348.72 mg; Wapń: 517.31 mg; Fosfor: 1045.04 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 219.14 mg;                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

