

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-21		
Dieta: PODSTAWOWA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g ,	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL), pulpet drobiowy z zieleniną 130g (GLU Pszen), sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 200g , Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Twaróg z ziołami 70g (BIA), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2309.61 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; suma cukrów prostych: 124.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; Sód: 3349.93 mg;		
środa 2026-01-21		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: gruszka 1 szt ,	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL), pulpet drobiowy z zieleniną 130g (GLU Pszen), sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ), brokuł gotowany 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Twaróg z ziołami 70g (BIA), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2021.75 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; suma cukrów prostych: 68.56 g; Błonnik pokarmowy: 37.47 g; Sód: 3206.87 mg;		
środa 2026-01-21		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka gotowana wieprzowa 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU Pszen, SEL), pulpet drobiowy z zieleniną 130g (GLU Pszen), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , brokuł gotowany 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Twaróg z ziołami 70g (BIA), pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2110.67 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 59.39 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; suma cukrów prostych: 102.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sód: 2921.68 mg;		
czwartek 2026-01-22		
Dieta: PODSTAWOWA		
herbata 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica wieśniowa 50g (MIE, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g , mieszanka sałat 30g ,	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL), schab duszony 130g , sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , kalafior 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka mielona 50g (BIA, SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2342.81 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 89.19 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 3530.73 mg;		
czwartek 2026-01-22		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica wieśniowa 50g (MIE, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g , mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: twarożek waniliowy 100g (BIA),	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL), schab duszony 130g , sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , kalafior 200g , cukinia gotowana 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: wafle ryżowe 30g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka drobiowa 50g , ogórek konserwowy 70g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2211.79 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.30 g; suma cukrów prostych: 52.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sód: 3416.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica wiśniowa 50g (MIE, DWU), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA),	Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL), schab duszony 130g , sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , kalafior 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka drobiowa 50g , pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2034.86 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 280.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.66 g; suma cukrów prostych: 53.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Sód: 2912.81 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: PODSTAWOWA		
Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta z soczewicy czerwonej 80g , sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z natką pietruszki 100g ,	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gzik 150g (BIA), ziemniaki 250g , jabłko 1szt , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), paprykarz 80g (RYB), Sałatka z pomidora i papryki konserwowej 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2047.12 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 83.62 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; suma cukrów prostych: 63.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 2777.16 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa rozpuszalna 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta z soczewicy czerwonej 80g , sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z natką pietruszki 100g , II Śniadanie: kiwi 1szt ,	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gzik 150g (BIA), ziemniaki 250g , jabłko 1szt , kompot 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (BIA),	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), paprykarz 80g (RYB), Sałatka z pomidora i papryki konserwowej 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2081.95 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 100.27 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 58.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 2738.82 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta selerowa 80g (SEL), sałatka z pomidora i zieleniny 70g ,	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gzik 150g (BIA), ziemniaki 250g , jabłko 1szt ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), paprykarz 80g (RYB), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2016.97 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 83.77 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; suma cukrów prostych: 55.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; Sód: 2410.95 mg;		
sobota 2026-01-24 Dieta: PODSTAWOWA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka luksusowa 50g , sałatka z pomidora 70g ,	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), mięso drobiowe w sosie pomidorowym 130/100g (GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z białej kapusty 150g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica sopocka 50g (SOJ), Twaróg półtłusty 50g (BIA), pomidor 50g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2108.36 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g; suma cukrów prostych: 56.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Sód: 2596.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-24 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka luksusowa 50g, sałatka z pomidora 70g II Śniadanie: kisiel 150ml bez cukru,	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), mięso drobiowe w sosie pomidorowym 130/100g (GLU Pszen), ziemniaki 250g, sałatka z selera gotowanego z koperkiem, olejem i sokiem z cytryny 200g (SEL), kompot 250ml, Podwieczorek: kanapka z wędliną, ogórkiem i sałatą 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ),	herbata 250ml, pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica sopocka 50g (SOJ), pomidor 50g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2108.80 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.89 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Błonnik pokarmowy: 47.98 g; Sód: 2703.60 mg;		
sobota 2026-01-24 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka luksusowa 50g, sałatka z pomidora 70g,	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), mięso drobiowe w sosie pomidorowym 130/100g (GLU Pszen), Surówka z białej kapusty 150g, brokuł gotowany 200g, kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica sopocka 50g (SOJ), pomidor 50g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2063.01 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 265.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; suma cukrów prostych: 55.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sód: 2238.66 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: PODSTAWOWA		
kakao 250ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Kielbasa śląska na ciepło 70g, musztarda 20g (DWU), papryka konserwowa 70g, mieszanka sałat 30g,	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), udko duszone 130g, sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż na sypko 200g, brokuł gotowany 200g, kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka konserwowa 50g (SOJ), pomidor 70g, mus jabłkowy 30g,
Wartości odżywcze: Energia : 2090.24 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.13 g; suma cukrów prostych: 52.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sód: 3226.51 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kakao 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Kielbasa śląska na ciepło 70g, musztarda 20g (DWU), papryka konserwowa 70g, mieszanka sałat 30g II Śniadanie: sok warzywny 200ml,	Rosół z makaronem razowym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), udko duszone 130g, sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż brązowy 200g, brokuł gotowany 200g, jabłko 1szt, kompot 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (BIA),	herbata 250ml, pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka konserwowa 50g (SOJ), pomidor 70g, ogórek kiszony 30g,
Wartości odżywcze: Energia : 2135.51 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.66 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Sód: 4162.78 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kakao 250ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, DWU), ketchup 20g, pomidor 70g, mieszanka sałat 30g,	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), udko duszone 130g, sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż na sypko 200g, brokuł gotowany 200g, kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka konserwowa 50g (SOJ), pomidor 50g, mus jabłkowy 30g,
Wartości odżywcze: Energia : 2155.58 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 80.10 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.92 g; suma cukrów prostych: 53.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sód: 3089.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: PODSTAWOWA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasztet z kruszonką 70g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR), sałatka z pomidora i cebuli 70g ,	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Leczo mięsno- warzywne w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU), ryż na sypko 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Piwna 50g (DWU), sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2267.56 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 96.92 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.95 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 3177.00 mg;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g , sałatka z pomidora i cebuli 70g , II Śniadanie: pomarańcza 1szt ,	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Leczo mięsno- warzywne w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU), ryż brązowy 200g , kompot 250ml , gruszka 1 szt , Podwieczorek: mus owocowo-warzywny ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Piwna 50g (DWU), sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2011.07 kcal; Białko ogółem: 58.66 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.71 g; suma cukrów prostych: 48.04 g; Błonnik pokarmowy: 43.27 g; Sód: 3138.67 mg;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g , sałatka z pomidora 70g ,	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Leczo mięsno- warzywne w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU), ryż na sypko 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kielbasa szynkowa 50g , pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2059.49 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 79.46 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 51.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sód: 2497.42 mg;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: PODSTAWOWA		
herbata 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta jajeczno-selerowa 80g (BIA, JAJ, SEL), ogórek konserwowy 70g (GOR),	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), kotlet schabowy panierowany 130g (GLU Pszen, JAJ), ziemniaki 250g , kapusta modra gotowana 150g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kielbasa krakowska 50g , pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2183.85 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.96 g; suma cukrów prostych: 77.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 2876.83 mg;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta jajeczno-selerowa 80g (BIA, JAJ, SEL), ogórek konserwowy 70g (GOR), II Śniadanie: serek wiejski 100g ,	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), schab duszony 130g , sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , bukiet warzyw 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA),	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kielbasa krakowska 50g , pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2113.79 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 83.95 g; Węglowodany ogółem: 257.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 3147.02 mg;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
herbata 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta jajeczno-selerowa 80g (BIA, JAJ, SEL), pomidor 70g ,	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), schab duszony 130g , sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , bukiet warzyw 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kielbasa krakowska 50g , pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2213.42 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 82.61 g; Węglowodany ogółem: 278.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.45 g; suma cukrów prostych: 56.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 2691.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28		
Dieta: PODSTAWOWA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), serek wiejski 100g, sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 200ml (SEL, GOR), sztuka mięsa drobiowa 130g, sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż na sypko 200g, bukiet warzyw 200g, kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ), Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2336.09 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 81.62 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.36 g; suma cukrów prostych: 62.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Sód: 3454.47 mg;		
środa 2026-01-28		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), serek wiejski 100g, sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g, II Śniadanie: koktajl z truskawkami 200ml (BIA),	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 200ml (SEL, GOR), sztuka mięsa drobiowa 130g, sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż brązowy 200g, bukiet warzyw 200g, seler gotowany 200g (SEL), kompot 250ml, Podwieczorek: kiwi 1szt,	herbata 250ml, pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ), Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2145.02 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.60 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Błonnik pokarmowy: 51.20 g; Sód: 3640.59 mg;		
środa 2026-01-28		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), serek wiejski 100g, pomidor 70g, mus jabłkowy 30g,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 200ml (SEL, GOR), sztuka mięsa drobiowa 130g, sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż na sypko 200g, bukiet warzyw 200g, kompot 250ml, Podwieczorek: kiwi 1szt,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ), pomidor 70g,
Wartości odżywcze: Energia : 2234.77 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; suma cukrów prostych: 61.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Sód: 2065.72 mg;		
czwartek 2026-01-29		
Dieta: PODSTAWOWA		
herbata 250ml, zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 70g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR), Sos boloński z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ), kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka familijna 50g (GLU Pszen, SOJ), papryka konserwowa 70g, mieszanka sałat 30g,
Wartości odżywcze: Energia : 2031.04 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 65.75 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.24 g; suma cukrów prostych: 54.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 2878.30 mg;		
czwartek 2026-01-29		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata 250ml, pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 70g, Twaróg półtłusty 50g (BIA), II Śniadanie: sok warzywny 200ml,	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR), Sos boloński z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), makaron razowy 200g, kompot 250ml, jabłko 1szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g (BIA),	herbata 250ml, pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), szynka familijna 50g (GLU Pszen, SOJ), papryka konserwowa 70g, mieszanka sałat 30g, masło extra 15g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2034.84 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 77.25 g; Węglowodany ogółem: 278.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 56.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Sód: 3045.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-29 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
herbata 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), sałatka z pomidora 70g , Twaróg półtłusty 50g (BIA),	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR), Sos boloński z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ), kompot 250ml ,	herbata 250ml , szynka rodzinna 50g (GLU Pszen, SOJ), masło extra 15g (BIA), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2026.42 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 231.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.55 g; suma cukrów prostych: 54.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Sód: 1931.91 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: PODSTAWOWA		
Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), ser żółty 50g (BIA), sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), ryba smażona 130g , sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g , pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2078.44 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g; suma cukrów prostych: 53.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Sód: 3600.39 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa rozpuszalna 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), serek wiejski 100g , sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 70g , II Śniadanie: pomarańcza 1szt ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), ryba gotowana 130g , sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , fasolka szparagowa gotowana 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: twarożek waniliowy 100g (BIA),	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g , pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2041.47 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Błonnik pokarmowy: 46.87 g; Sód: 3490.09 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), serek wiejski 100g , pomidor 70g , mus jabłkowy 30g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), ryba gotowana 130g , sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), fasolka szparagowa gotowana 200g , kompot 250ml , ziemniaki 250g ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g , pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1684.21 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sód: 2703.95 mg;		
sobota 2026-01-31 Dieta: PODSTAWOWA		
Kawa rozpuszalna 250ml , Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 200g , szpinak gotowany 200g (GLU Pszen), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kurczak po królewsku 50g , sałatka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2117.63 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 58.90 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.80 g; suma cukrów prostych: 97.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 3195.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-31		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa rozpuszczalna 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: kiwi 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , szpinak gotowany 200g (GLU Pszen), surówka wielowarzywna 150g , kompot 250ml , Podwieczorek: wafle ryżowe 30g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kurczak po królewsku 50g , sałatka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2037.81 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.98 g; suma cukrów prostych: 45.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; Sód: 3081.68 mg;		
sobota 2026-01-31		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Kawa rozpuszczalna 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), masło extra 15g (BIA), szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , szpinak gotowany 200g (GLU Pszen), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kurczak po królewsku 50g , pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2105.66 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.41 g; suma cukrów prostych: 97.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 2757.96 mg;		

Dietetyk

.....