

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01		
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), Piwna 50g (DWU), sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i kukurydzy 100g ,	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka panierowany 130g (GLU Pszen), ziemniaki 250g , kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kielbasa biała 80g (MIĘ, DWU), ćwikła z chrzanem 20g , ogórek kiszony 70g , mieszanka sałat 30g , Posiłek nocny: jabłko 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2389.91 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 77.18 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 118.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Sód: 4042.83 mg;		
czwartek 2026-01-01		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Polędwica drobiowa 50g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i kukurydzy 100g , II Śniadanie: wafle ryżowe 30g ,	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany 130g , sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), kalafior 200g , kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen), kompot 250ml , Podwieczorek: Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA),	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kielbasa biała 80g (MIĘ, DWU), ćwikła z chrzanem 20g , ogórek kiszony 70g , mieszanka sałat 30g , Posiłek nocny: jabłko 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2063.12 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 86.63 g; Węglowodany ogółem: 269.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g; suma cukrów prostych: 72.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; Sód: 3862.23 mg;		
czwartek 2026-01-01		
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), Polędwica drobiowa 50g (SOJ), pomidor 70g , roszponka 30g ,	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany 130g , sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , kalafior 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kielbasa biała 80g (MIĘ, DWU), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g , Posiłek nocny: jabłko 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2103.08 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 55.69 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 106.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 3081.17 mg;		
piątek 2026-01-02		
Dieta: PODSTAWOWA		
herbata 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta z soczewicy czerwonej 80g , sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z zieloniną 70g , rukola 30g ,	Barszcz czerwony zabieleny 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), Twaróg z ziołami 70g (BIA), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g , roszponka 30g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2023.21 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 71.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Sód: 2922.68 mg;		
piątek 2026-01-02		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta z soczewicy czerwonej 80g , sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z zieleniną 70g , rukola 30g , II Śniadanie: mus owocowy bez cukru 1szt ,	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gzik 150g (BIA), ziemniaki 250g , jabłko 1szt , kompot 250ml , Podwieczorek: kisiel wiśniowy 150ml bez cukru ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Twaróg z ziołami 70g (BIA), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g , roszponka 30g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2034.70 kcal; Białko ogółem: 66.37 g; Tłuszcz: 83.25 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.87 g; suma cukrów prostych: 90.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sód: 3097.11 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-02 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
herbata 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta selerowa 80g (SEL), sałatka z pomidora i zieleniny 70g ,	Barszcz czerwony zabieleny 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), Twaróg z ziołami 70g (BIA), pomidor 70g , roszponka 30g , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2039.52 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; Sód: 2367.84 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: PODSTAWOWA		
Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ), pomidor 70g , mus jabłkowy 50g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), pulpeciki drobiowe 2x65g (GLU Pszen, JAJ), sos biały 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), filecik zapiekany 50g , pomidor 50g , ser biały 50g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2254.35 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 77.67 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.30 g; suma cukrów prostych: 87.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 2543.42 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa rozpuszalna 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ), pomidor 70g , ogórek kiszony 50g , II Śniadanie: gruszka 1 szt ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), pulpeciki drobiowe 2x65g (GLU Pszen, JAJ), sos biały 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , marchewka gotowana 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: galaretką 150g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g , pomidor 50g , ser biały 50g (BIA), Posiłek nocny: jogurt nat 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2060.36 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; suma cukrów prostych: 56.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; Sód: 3015.98 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ), pomidor 50g , ogórek kiszony 50g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), pulpeciki drobiowe 2x65g (GLU Pszen, JAJ), sos biały 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ), pomarańcza 1szt , kompot 250ml ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g , pomidor 50g , ser biały 50g (BIA), Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2281.12 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.00 g; suma cukrów prostych: 79.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sód: 3041.80 mg;		
niedziela 2026-01-04 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 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), udko duszone 130g , sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż na sypko 200g , kapusta modra gotowana 150g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka delikatna z fileta 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , powidła śliwkowe 30g , Posiłek nocny: kiwi 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2126.78 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.98 g; suma cukrów prostych: 77.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 2690.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04		
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: mandarynka 2 szt ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), udko duszone 130g , sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż brązowy 200g , bukiet warzyw 200g , kompot 250ml , kapusta modra gotowana 150g , Podwieczorek: koktajl mleczny owocowy 200ml (BIA),	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Szynka delikatna z fileta 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , rukola 30g , Posiłek nocny: kiwi 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2285.00 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.30 g; suma cukrów prostych: 96.01 g; Błonnik pokarmowy: 46.19 g; Sód: 2812.81 mg;		
niedziela 2026-01-04		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kakao 250ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), ketchup 20g , parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, DWU), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	udko duszone 130g , sos naturalny 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 delikatna z fileta 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , dżem 30g , Posiłek nocny: kiwi 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2016.31 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 79.37 g; Węglowodany ogółem: 267.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.25 g; suma cukrów prostych: 63.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Sód: 2532.25 mg;		
poniedziałek 2026-01-05		
Dieta: PODSTAWOWA		
herbata 250ml , zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), szynka drobiowa 30g , sałatka z pomidora i cebuli 100g ,	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabelana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), kasza pęczak 200g (GLU Pszen), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Kielbasa krakowska z fileta 50g , pasta z ciecierzycy z sokiem cytryny i czosnkiem 100g , rukola 30g , Posiłek nocny: sok jabłkowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2662.40 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 85.11 g; Węglowodany ogółem: 394.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.05 g; suma cukrów prostych: 79.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sód: 2426.45 mg;		
poniedziałek 2026-01-05		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), majonez 20g (JAJ), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 30g , sałatka z pomidora i cebuli 100g , II Śniadanie: serek grani 100g ,	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabelana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , fasolka szparagowa gotowana 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: mus warzywny 100g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Kielbasa krakowska z fileta 50g , pasta z ciecierzycy z sokiem cytryny i czosnkiem 100g , rukola 30g , Posiłek nocny: twarożek naturalny 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2338.74 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 87.33 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; suma cukrów prostych: 55.50 g; Błonnik pokarmowy: 45.13 g; Sód: 2999.47 mg;		
poniedziałek 2026-01-05		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
herbata 250ml , zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 30g , sałatka z pomidora 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabelana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , fasolka szparagowa gotowana 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Kielbasa krakowska z fileta 50g , pomidor 70g , rukola 30g , Posiłek nocny: sok jabłkowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2238.26 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 67.61 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; suma cukrów prostych: 73.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; Sód: 2424.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-06		
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), szynka mielona 50g (BIA, SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g ,	zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Pieczeń ryńska 130g (GLU Pszen, JAJ), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , surówka z modrej kapusty 150g (JAJ), 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), roszponka 30g , Posiłek nocny: kisiel wiśniowy 150ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2359.80 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.93 g; suma cukrów prostych: 102.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sód: 4512.54 mg;		
wtorek 2026-01-06		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), kawa z mlekiem 250ml (BIA), masło extra 15g (BIA), szynka mielona 50g (BIA, SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: kiwi 1szt ,	zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Pieczeń ryńska 130g (GLU Pszen, JAJ), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , surówka z modrej kapusty 150g (JAJ), kompot 250ml , jabłko 1szt , Podwieczorek: kanapka z masłem, szynką drobiową i ogórkiem 120g (BIA, GLU Pszen, JAJ),	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), roszponka 30g , Posiłek nocny: kisiel wiśniowy 150ml bez cukru ,
Wartości odżywcze: Energia : 2307.24 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 75.99 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.49 g; suma cukrów prostych: 95.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; Sód: 5270.71 mg;		
wtorek 2026-01-06		
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), szynka mielona 50g (BIA, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Pieczeń ryńska 130g (GLU Pszen, JAJ), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , marchewka gotowana 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ), pomidor 70g , roszponka 30g , Posiłek nocny: kisiel wiśniowy 150ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2149.59 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 66.97 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.58 g; suma cukrów prostych: 85.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sód: 2749.89 mg;		
środa 2026-01-07		
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 zielonógórska wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR), Sztuka mięsa drobiowa smażona 130g , sos pomidorowy 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), kielbasa szynkowa 50g , sałatka z pomidora i roszponki 100g , Posiłek nocny: banan 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2395.85 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 93.14 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.30 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 2054.26 mg;		
środa 2026-01-07		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka zielonógórska wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g , mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: gruszka 1 szt ,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR), sztuka mięsa drobiowa 130g , sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż brązowy 200g , bukiet warzyw 200g , kompot 250ml , seler gotowany 200g (SEL), Podwieczorek: jogurt nat 100g (BIA),	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kielbasa szynkowa 50g (GLU Pszen, SOJ), sałatka z pomidora i roszponki 100g , Posiłek nocny: kiwi 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2217.11 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 86.89 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.42 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Błonnik pokarmowy: 49.19 g; Sód: 2786.42 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-07		
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 zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z pomidora 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR), sztuka mięsa drobiowa 130g , sos pomidorowy 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), kielbasa szynkowa 50g , sałatka z pomidora i roszponki 100g , Posiłek nocny: banan 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2297.98 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; suma cukrów prostych: 64.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; Sód: 1740.21 mg;		
czwartek 2026-01-08		
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), Polędwica wiśniowa 50g (SOJ), ogórek konserwowy 75g (GOR), mieszanka sałat 30g ,	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ), serek biały na słodko 120g (BIA), sos truskawkowy 150ml , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta brokułowa 80g (SEL), twarożek 30g (BIA), Posiłek nocny: pomarańcza 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2383.45 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 53.09 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.10 g; suma cukrów prostych: 145.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 2823.88 mg;		
czwartek 2026-01-08		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Polędwica wiśniowa 50g (SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: sok warzywny 200ml ,	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), makaron razowy 200g , serek waniliowy bez cukru 120g (BIA), sos truskawkowy bez cukru 150ml , kompot 250ml , Podwieczorek: kanapka z masłem i pastą warzywną 120g (BIA, GLU Pszen),	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , masło extra 15g (BIA), pasta brokułowa 80g (SEL), twarożek 30g (BIA), Posiłek nocny: pomarańcza 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2115.93 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 47.06 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; suma cukrów prostych: 91.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.37 g; Sód: 3142.52 mg;		
czwartek 2026-01-08		
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), Polędwica wiśniowa 50g (SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ), serek biały na słodko 120g (BIA), sos truskawkowy 150ml , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta brokułowa 80g (SEL), twarożek 30g (BIA), Posiłek nocny: pomarańcza 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2365.90 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 53.10 g; Węglowodany ogółem: 402.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g; suma cukrów prostych: 140.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 2391.29 mg;		
piątek 2026-01-09		
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), paprykarz 80g (RYB), ogórek zielony 70g , mus jabłkowy 30g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszonej 150g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), ser żółty 50g (BIA), Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g , mieszanka sałat 30g , Posiłek nocny: twarożek naturalny 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2570.44 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 73.29 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.86 g; suma cukrów prostych: 121.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sód: 3234.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-09		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), paprykarz 80g (RYB), ogórek zielony 70g , mus jabłkowy 30g , II Śniadanie: koktajl z truskawkami 200ml (BIA),	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszonej 150g , szpinak gotowany 200g (GLU Pszen), kompot 250ml , Podwieczerek: kiwi 1szt ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), ser biały 70g (BIA), Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g , mieszanka sałat 30g , Posiłek nocny: twarożek naturalny 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2195.97 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.08 g; suma cukrów prostych: 70.57 g; Błonnik pokarmowy: 45.58 g; Sód: 2800.23 mg;		
piątek 2026-01-09		
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), paprykarz 80g (RYB), ogórek zielony 50g , mus jabłkowy 30g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU Pszen), ziemniaki 250g , szpinak gotowany 200g (GLU Pszen), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), ser biały 70g (BIA), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g , Posiłek nocny: twarożek naturalny 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2398.98 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; suma cukrów prostych: 117.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 2616.77 mg;		
sobota 2026-01-10		
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), Szyńka luksusowa 50g , sałatka z pomidora i rukoli 100g ,	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), Połędwica sopocka 50g (SOJ), pomidor 50g , Twaróg półtłusty 50g (BIA), Posiłek nocny: budyń śmietankowy 150ml (GLU Pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 2326.42 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 79.33 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 103.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Sód: 2649.51 mg;		
sobota 2026-01-10		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Szyńka z piersi kurczaka 60g , sałatka z pomidora i rukoli` 100g , II Śniadanie: mandarynka 2 szt ,	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Leczo mięsno- warzywne w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU), ryż brązowy 200g , kompot 250ml , Podwieczerek: jabłko pieczone 1szt ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Połędwica sopocka 50g (SOJ), pomidor 50g , Twaróg półtłusty 50g (BIA), Posiłek nocny: Budyń śmietankowy b/c 150ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2023.12 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.83 g; suma cukrów prostych: 74.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.47 g; Sód: 2517.48 mg;		
sobota 2026-01-10		
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), Szyńka luksusowa 50g , sałatka z pomidora i rukoli 100g ,	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), Połędwica sopocka 50g (SOJ), pomidor 50g , Twaróg półtłusty 50g (BIA), Posiłek nocny: budyń śmietankowy 150ml (GLU Pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 2318.86 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 79.19 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; suma cukrów prostych: 103.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Sód: 2594.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....