

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-11		
Dieta: PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kakao 250ml (BIA), Kielbasa śląska na ciepło 70g , musztarda 20g (DWU), sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g ,	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), schab duszony 130g , sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen), kasza pęczak 200g (GLU Pszen), buraczki gotowane 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 70g , mieszanka sałat 20g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2188.26 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.22 g; suma cukrów prostych: 61.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; Sód: 3185.98 mg;		
niedziela 2026-01-11		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kakao 250ml (BIA), parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU), ketchup 20g , sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g (BIA),	Rosół z makaronem razowym 300ml (SEL, GOR), schab duszony 130g , sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen), kasza pęczak 200g (GLU Pszen), buraczki gotowane 200g , kompot 250ml , jabłko 1szt , Podwieczorek: kisiel cytrynowy bez cukru 150ml ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 70g , mieszanka sałat 20g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2352.83 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.08 g; suma cukrów prostych: 83.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sód: 3103.63 mg;		
niedziela 2026-01-11		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kakao 250ml (BIA), parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIĘ, DWU), ketchup 20g , sałatka z pomidora 100g ,	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), schab duszony 130g , sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen), ziemniaki 300g , buraczki gotowane 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka krakowska parzona 50g (MIĘ, DWU), pomidor 70g , mieszanka sałat 20g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2270.83 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 88.76 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.27 g; suma cukrów prostych: 63.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; Sód: 2965.25 mg;		
poniedziałek 2026-01-12		
Dieta: PODSTAWOWA		
herbata 250ml , zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU Pszen), 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 jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych 130g (BIA, GLU Pszen), sos jasny 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), szynka rodzinna 50g , papryka konserwowa 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2139.60 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 302.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.65 g; suma cukrów prostych: 60.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Sód: 2907.09 mg;		
poniedziałek 2026-01-12		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 70g , Twaróg półtłusty 50g (BIA), herbata 250ml , II Śniadanie: gruszka 1 szt ,	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych 130g (BIA, GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , fasolka szparagowa gotowana 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: mus warzywny 1szt ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka rodzinna 50g , papryka konserwowa 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2116.03 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; suma cukrów prostych: 53.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.34 g; Sód: 3082.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Pieczyno mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU Pszen), herbata 250ml, jajko gotowane 1szt (JAJ), sałatka z pomidora 70g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Gulasz z żołądków drobiowych 130g (BIA, 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), szynka rodzinna 50g, pomidor 70g, mieszanka sałat 30g,
Wartości odżywcze: Energia : 2127.84 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; Sód: 2132.38 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: PODSTAWOWA		
Kawa rozpuszalna 250ml, zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka luksusowa 50g, pomidor 50g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), Sos boloński z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), makaron gotowany 250g (GLU Pszen, JAJ), kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasztet zapiekany 70g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR), ogórek konserwowy 70g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2185.20 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 77.37 g; Węglowodany ogółem: 293.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.37 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.08 g; Sód: 2722.14 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszalna 250ml, masło extra 15g (BIA), szynka luksusowa 50g, pomidor 50g, Twaróg półtłusty 50g (BIA), II Śniadanie: jabłko 1szt,	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), Sos boloński z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), makaron razowy 250g, Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ), kompot 250ml, Podwieczorek: galaretki 150g,	herbata 250ml, pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g, ogórek konserwowy 70g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2070.63 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 67.91 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.06 g; suma cukrów prostych: 78.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 2132.72 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Kawa rozpuszalna 250ml, zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka luksusowa 50g, pomidor 50g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), Sos boloński z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), makaron pszenny 250g (GLU Pszen, JAJ), kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), filecik zapiekany 50g, pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia : 2019.25 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 63.12 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.85 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Sód: 2272.50 mg;		
środa 2026-01-14 Dieta: PODSTAWOWA		
Kawa rozpuszalna 250ml, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), Roladka drobiowa ze szpinakiem 130g, sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 200g, kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pomidor 70g, mus jabłkowy 30g,
Wartości odżywcze: Energia : 2045.36 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 71.08 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.32 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sód: 3043.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Kawa rozpuszalna 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g , II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), Roladka drobiowa ze szpinakiem 130g , sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , bukiet warzyw 200g , seler gotowany 200g (SEL), kompot 250ml , Podwieczorek: biszkopty bez cukru 50g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka konserwowa 50g (SOJ), pomidor 70g , ogórek kiszony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2022.50 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 70.32 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.41 g; suma cukrów prostych: 61.00 g; Błonnik pokarmowy: 55.92 g; Sód: 4283.29 mg;		
środa 2026-01-14 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Kawa rozpuszalna 250ml , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL), Roladka drobiowa ze szpinakiem 130g , sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , bukiet warzyw 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 : 2018.13 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.74 g; suma cukrów prostych: 57.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sód: 2895.37 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: PODSTAWOWA		
herbata 250ml , zupa mleczna z kaszą gryczaną 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), sałatka jajeczna z cebulą i majonezem 80g (JAJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL), sztuka mięsa drobiowa smażona 130g , sos mleczny pietruszkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , buraczki gotowane 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), szynka mielona 50g (BIA, SOJ), masło extra 15g (BIA), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2311.80 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; suma cukrów prostych: 70.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sód: 2546.70 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 30g , pomidor 70g , mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 120g (BIA, GLU Pszen),	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (GLU Pszen, SEL), sztuka mięsa drobiowa 130g , sos mleczny pietruszkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , buraczki gotowane 200g , fasolka szparagowa gotowana 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: wafle ryżowe 30g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka mielona 50g (BIA, SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2325.92 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 85.64 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.97 g; suma cukrów prostych: 63.48 g; Błonnik pokarmowy: 48.95 g; Sód: 3084.04 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
herbata 250ml , zupa mleczna z kaszą gryczaną 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 30g , pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa kalafiorowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), sztuka mięsa drobiowa 130g , sos mleczny pietruszkowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , buraczki gotowane 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka mielona 50g (BIA, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2091.44 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.16 g; suma cukrów prostych: 67.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Sód: 2987.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16		
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), pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), papryka konserwowa 70g , dżem 30g ,	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR), ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta brokułowa 80g (SEL), pomidor 70g , ser żółty 30g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2189.92 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.91 g; suma cukrów prostych: 80.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Sód: 2968.25 mg;		
piątek 2026-01-16		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta jajeczna 80g (JAJ), papryka konserwowa 70g , mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: kiwi 1szt ,	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR), ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , cukinia gotowana 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta brokułowa 80g (SEL), pomidor 70g , Szynka beszkidzka 30g (BIA, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2043.88 kcal; Białko ogółem: 47.68 g; Tłuszcz: 102.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.39 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.42 g; Sód: 3206.50 mg;		
piątek 2026-01-16		
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), pasta jajeczna 80g (JAJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR), ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU Pszen), ziemniaki 250g , cukinia gotowana 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), pasta brokułowa 80g (SEL), pomidor 70g , Szynka beszkidzka 30g (BIA, SOJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2033.31 kcal; Białko ogółem: 61.10 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.00 g; suma cukrów prostych: 58.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Sód: 2503.91 mg;		
sobota 2026-01-17		
Dieta: PODSTAWOWA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), 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 brokułowa z kaszą jaglaną 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), Twaróg z ziołami 70g (BIA), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2197.60 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 81.88 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 65.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; Sód: 2310.79 mg;		
sobota 2026-01-17		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ), pomidor 70g , ogórek zielony 50g , II Śniadanie: kisiel wiśniowy bez cukru 150ml ,	zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Leczo mięsno- warzywne w sosie pomidorowym 250g (MIĘ, DWU), ryż brązowy 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: jabłko 1szt ,	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 : 2046.26 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; suma cukrów prostych: 74.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g; Sód: 2199.10 mg;		
sobota 2026-01-17		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), 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 brokułowa z kaszą jaglaną 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), Twaróg z ziołami 70g (BIA), pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2158.90 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 77.41 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.29 g; suma cukrów prostych: 65.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Sód: 2123.14 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18		
Dieta: PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kakao 250ml (BIA), serdelki 70g, ketchup 20g, sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g,	Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL), pulpet drobiowy z zieleniną 130g (GLU Pszen), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), kasza gryczana 200g (GLU Pszen), Surówka z białej kapusty 150g, kompot 200ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica drobiowa 50g, papryka konserwowa 70g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2232.43 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 82.60 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; suma cukrów prostych: 49.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sód: 3830.22 mg;		
niedziela 2026-01-18		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kakao 250ml (BIA), serdelki 70g, ketchup 20g, sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g , II Śniadanie: sok warzywny 200ml ,	rosół czysty 300ml (SEL, GOR), pulpety drobiowe z zieleniną 130g (GLU Pszen, JAJ), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), kasza gryczana 200g (GLU Pszen), Surówka z białej kapusty 150g , kompot 250ml , pomarańcza 1szt , Podwieczorek: Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA),	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica drobiowa 50g , papryka konserwowa 70g , Twaróg półtłusty 50g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2272.49 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.32 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; Sód: 4508.29 mg;		
niedziela 2026-01-18		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kakao 250ml (BIA), serdelki 70g, ketchup 20g, sałatka z pomidora i mixem salat 100g ,	Rosół z kaszką manną 300ml (GLU Pszen, SEL), pulpety drobiowe z zieleniną 130g (GLU Pszen, JAJ), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , kalafior 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), polędwica drobiowa 50g , pomidor 70g , Twaróg półtłusty 50g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2046.05 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 78.68 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g; suma cukrów prostych: 47.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sód: 3456.31 mg;		
poniedziałek 2026-01-19		
Dieta: PODSTAWOWA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), serek wiejski 100g , sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR), gulasz wieprzowy z papryką 130g (GLU Pszen), sos pomidorowy 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), szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ), Sałatka z ogórka konserowego i ryżu 100g (DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2322.70 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 86.49 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; suma cukrów prostych: 63.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 3783.99 mg;		
poniedziałek 2026-01-19		
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: kiwi 1szt ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (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: twarożek naturalny 100g (BIA),	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ), Sałatka z ogórka konserowego i ryżu 100g (DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2192.67 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; suma cukrów prostych: 59.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sód: 3746.85 mg;		
poniedziałek 2026-01-19		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), serek wiejski 100g , pomidor 50g , mus jabłkowy 50g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (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), szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ), pomidor 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2142.33 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; Sód: 2401.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-20		
Dieta: PODSTAWOWA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen), sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , buraczki gotowane 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2196.94 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 63.36 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.72 g; suma cukrów prostych: 91.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sód: 3970.49 mg;		
wtorek 2026-01-20		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: koktajl z truskawkami 200ml (BIA),	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen), sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , buraczki gotowane 200g , kompot 250ml , Podwieczorek: serek wiejski 100g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2061.53 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; suma cukrów prostych: 73.16 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 4245.04 mg;		
wtorek 2026-01-20		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
kawa z mlekiem 250ml (BIA), zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen), sos śmietankowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , buraczki gotowane 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (SOJ), sałatka z pomidora 70g , mieszanka sałat 30g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2178.62 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 63.36 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.71 g; suma cukrów prostych: 85.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sód: 3656.44 mg;		

Dietetyk

.....