

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-11		
Dieta: PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Kawa rozpuszalna 250ml, zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), szynka drobiowa 50g, pomidor 70g, mieszanka sałat 30g,	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,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ), ogórek kiszony 70g, roszponka 30g, Posiłek nocny: sok jabłkowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2104.57 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 64.65 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.07 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.07 g; Sód: 2914.03 mg;		
czwartek 2025-12-11		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszalna 250ml, szynka drobiowa 50g, pomidor 50g, Mieszanka sałat 30g, II Śniadanie: gruszka 1 szt,	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) 200g (JAJ), kompot 250ml, Podwieczorek: biszkopty bez cukru 30g,	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ), ogórek kiszony 70g, roszponka 30g, Posiłek nocny: twaróg naturalny 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2189.23 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 309.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.30 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 2708.68 mg;		
czwartek 2025-12-11		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszalna 250ml, zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), szynka drobiowa 50g, pomidor 70g, Mieszanka sałat 30g,	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,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ), ogórek kiszony 70g, roszponka 30g, Posiłek nocny: sok jabłkowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2101.37 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 64.60 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.06 g; suma cukrów prostych: 59.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sód: 3045.07 mg;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), herbata 250ml, zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), ser żółty 50g (BIA), sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g,	Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL), ryba smażona 130g (RYB), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 200g, sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), kompot 250ml,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, filecik zapiekany 50g, pomidor 50g, roszponka 30g, Posiłek nocny: banan 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2020.50 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 65.42 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.84 g; suma cukrów prostych: 69.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sód: 2745.21 mg;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, serek wiejski 100g, sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g, II Śniadanie: kisiel 150ml bez cukru,	Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL), pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB), ziemniaki 250g, sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), kompot 250ml, bukiet warzyw 200g, mandarynka 2 szt, Podwieczorek: wafle ryżowe 30g,	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, filecik zapiekany 50g, pomidor 70g, roszponka 30g, Posiłek nocny: kiwi 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2049.21 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.62 g; suma cukrów prostych: 87.95 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g; Sód: 2563.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-12 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), serek wiejski 100g , pomidor 70g , mus jabłkowy 30g ,	Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, RYB), pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ), ziemniaki 250g , kompot 250ml , sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), bukiet warzyw 200g ,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , Szynka filecik drobiowy 50g , pomidor 70g , roszponka 30g , Posiłek nocny: banan 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2072.61 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.73 g; suma cukrów prostych: 76.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sód: 2235.44 mg;		
sobota 2025-12-13 Dieta: PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), szynka tradycyjna 50g , pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen), ziemniaki 250g , kompot 250ml , sos śmietanowy 100ml (BIA, GLU Pszen), buraczki gotowane 200g ,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , kurczak po królewsku 50g (BIA), sałatka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 100g , Posiłek nocny: Kanapka z masłem i pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 2056.21 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.67 g; suma cukrów prostych: 66.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sód: 2980.63 mg;		
sobota 2025-12-13 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszalna 250ml , szynka tradycyjna 50g , pomidor 70g , Mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen), ziemniaki 250g , sos śmietanowy 100ml (BIA, GLU Pszen), kompot 250ml , buraczki gotowane 200g , jabłko pieczone 1szt , Podwieczorek: jogurt nat 100g (BIA),	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , Kurczak po królewsku 50g (BIA), sałatka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 100g , Posiłek nocny: Kanapka z masłem i pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 2025.71 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 59.33 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 70.71 g; Błonnik pokarmowy: 43.65 g; Sód: 3599.65 mg;		
sobota 2025-12-13 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), szynka tradycyjna 50g , pomidor 70g , Mieszanka sałat 30g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen), ziemniaki 250g , kompot 250ml , sos śmietanowy 100ml (BIA, GLU Pszen), buraczki gotowane 200g ,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , Kurczak po królewsku 50g (BIA), pomidor 70g , rukola 30g , Posiłek nocny: Kanapka z masłem i pastą warzywną 1szt (BIA, GLU Pszen),
Wartości odżywcze: Energia : 2024.13 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.42 g; suma cukrów prostych: 65.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sód: 2611.94 mg;		
niedziela 2025-12-14 Dieta: PODSTAWOWA		
Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), masło extra 15g (BIA), kakao 250ml (BIA), herbata 250ml , parówka 70g , ketchup 20g , sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g ,	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), udko z kurczaka smażone 130g , ryż na sypko 200g , kompot 250ml , sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), bukiet warzyw 200g ,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z pomidora i ogórka konserwowego 70g , Posiłek nocny: pomarańcza 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2372.88 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 93.13 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.53 g; suma cukrów prostych: 60.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 2994.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-14		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, parówka 70g, ketchup 20g, sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g, kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: kisiel z owocami 150ml bez cukru,	Rosół czysty 300ml (SEL, GOR), udko z kurczaka 130g, ryż brązowy 200g, sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), kompot 250ml, bukiet warzyw 200g, brokuł gotowany 200g, Podwieczorek: kanapka z wędliną i ogórkiem 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ),	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z pomidora i ogórka konserwowego 70g, Posiłek nocny: pomarańcza 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2187.35 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 105.08 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.67 g; suma cukrów prostych: 93.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; Sód: 2866.31 mg;		
niedziela 2025-12-14		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszczalna 250ml, zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), parówka 70g, ketchup 20g, roszponka 30g,	Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), udko z kurczaka 130g, ryż na sypko 200g, kompot 250ml, sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), bukiet warzyw 200g,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z pomidora 70g, rukola 30g, Posiłek nocny: pomarańcza 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2392.90 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 92.72 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.18 g; suma cukrów prostych: 52.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 2501.35 mg;		
poniedziałek 2025-12-15		
Dieta: PODSTAWOWA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Polędwica drobiowa 50g (SOJ), papryka konserwowa 70g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabelana 300ml (BIA, SEL), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), Kasza jęczmienna pęczak 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot 250ml,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Kielbasa krakowska dr. 50g, pasta z ciecierzycy z soki cytryny i czosnkiem 100g, rukola 30g, Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2023.47 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.26 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Sód: 2453.62 mg;		
poniedziałek 2025-12-15		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Polędwica drobiowa 50g (SOJ), papryka konserwowa 70g, Twaróg półtłusty 50g (BIA), II Śniadanie: pomarańcza 1szt,	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabelana 300ml (BIA, SEL), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g, Surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot 250ml, jabłko 1szt, Podwieczorek: jogurt nat 100g (BIA),	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Kielbasa krakowska dr. 50g, pasta z ciecierzycy z soki cytryny i czosnkiem 100g, rukola 30g, Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2120.85 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 60.22 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.68 g; suma cukrów prostych: 62.78 g; Błonnik pokarmowy: 45.09 g; Sód: 2796.34 mg;		
poniedziałek 2025-12-15		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), Polędwica drobiowa 50g (SOJ), pomidor 70g, Twaróg półtłusty 50g (BIA),	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną zabelana 300ml (BIA, SEL), gulasz drobiowy 130g (GLU Pszen), sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa gotowana 200g, kompot 250ml,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Kielbasa krakowska dr. 50g, pomidor 70g, rukola 30g, Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2016.66 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 59.65 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.89 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; Sód: 2347.14 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-16		
Dieta: PODSTAWOWA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), kawa z mlekiem 250ml (BIA), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen), sałatka jajeczna z cebulą i majonezem 80g (JAJ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g , sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , surówka z marchwi i jabłka 150g , kompot 250ml ,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ), pomidor 70g , marmolada 30g (DWU), Posiłek nocny: jogurt nat 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2108.15 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 67.87 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.99 g; suma cukrów prostych: 90.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 2348.46 mg;		
wtorek 2025-12-16		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), kawa z mlekiem 250ml (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 30g , pomidor 70g , mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: pomarańcza 1szt ,	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , surówka z marchwi i jabłka 150g , kompot 250ml , buraczki gotowane 200g , Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g , Podwieczorek: biszkopty bez cukru 30g ,	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ), pomidor 70g , ogórek kiszony 30g , Posiłek nocny: jogurt nat 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2026.66 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.29 g; suma cukrów prostych: 76.50 g; Błonnik pokarmowy: 46.52 g; Sód: 2831.36 mg;		
wtorek 2025-12-16		
Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), kawa z mlekiem 250ml (BIA), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 30g , pomidor 70g , mieszanka sałat 30g ,	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL), Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g , sos pieczeniowy jasny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , surówka z marchwi i jabłka 150g , kompot 250ml ,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ), pomidor 70g , marmolada 30g (DWU), Posiłek nocny: jogurt nat 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2203.69 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 65.76 g; Węglowodany ogółem: 326.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.00 g; suma cukrów prostych: 107.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sód: 2647.13 mg;		
środa 2025-12-17		
Dieta: PODSTAWOWA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszalna 250ml , zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Szynka mielona 50g (BIA, SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g ,	zupa szpinakowa z ziemniakami zabielań 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ), kompot 250ml ,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , Szynka bankietowa 50g (GLU Pszen, SOJ), roszponka 30g , kisiel wiśniowy 150ml , sałatka z pomidora 70g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2260.38 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; suma cukrów prostych: 104.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Sód: 3946.93 mg;		
środa 2025-12-17		
Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszalna 250ml , Szynka mielona 50g (BIA, SOJ), ogórek konserwowy 70g (GOR), mieszanka sałat 30g , II Śniadanie: jabłko gotowane 1szt ,	zupa szpinakowa z ziemniakami zabielań 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g , Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ), kompot 250ml , kalafior 200g , Podwieczorek: mus warzywno- owocowy bez cukru 100g ,	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml , Szynka bankietowa 50g (GLU Pszen, SOJ), sałatka z pomidora 70g , roszponka 30g , Posiłek nocny: kisiel wiśniowy 150ml bez cukru ,
Wartości odżywcze: Energia : 2190.18 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 70.43 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; suma cukrów prostych: 120.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.40 g; Sód: 3202.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-17 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszczalna 250ml, zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA), Szynka mielona 50g (BIA, SOJ), pomidor 70g, mieszanka sałat 30g,	zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ), sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen), ziemniaki 250g, kalafior 200g, kompot 250ml,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Szynka bankietowa 50g (GLU Pszen, SOJ), sałatka z pomidora 70g, roszponka 30g, Posiłek nocny: kisiel wiśniowy 150ml,
Wartości odżywcze: Energia : 1989.21 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 56.24 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.70 g; suma cukrów prostych: 77.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Sód: 2765.64 mg;		
czwartek 2025-12-18 Dieta: PODSTAWOWA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszczalna 250ml, zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g, mieszanka sałat 30g,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g, sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż na sypko 200g, bukiet warzyw 200g, kompot 250ml,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, piwna 50g, pasta z brokułami 80g, Twaróg półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Budyń waniliowy 150ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2277.00 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; suma cukrów prostych: 69.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sód: 2364.68 mg;		
czwartek 2025-12-18 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszczalna 250ml, szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g, mieszanka sałat 30g, II Śniadanie: koktajl z truskawkami bez cukru 200ml (BIA),	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (BIA, SEL, GOR), Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g, sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż brązowy 200g, bukiet warzyw 200g, kompot 250ml, seler gotowany 200g (SEL), Podwieczorek: kiwi 1szt,	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Polędwica drobiowa 50g (SOJ), pasta z brokułami 80g, Twaróg półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Budyń waniliowy bez cukru 150ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2172.78 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 97.69 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; suma cukrów prostych: 69.40 g; Błonnik pokarmowy: 48.45 g; Sód: 2959.13 mg;		
czwartek 2025-12-18 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), Kawa rozpuszczalna 250ml, zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ), sałatka z pomidora 70g, mieszanka sałat 30g,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (BIA, SEL, GOR), Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g, sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen), ryż na sypko 200g, bukiet warzyw 200g, kompot 250ml,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Polędwica drobiowa 50g (SOJ), pasta z brokułami 80g, Twaróg półtłusty 30g (BIA), Posiłek nocny: Budyń waniliowy 150ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2327.90 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; Sód: 2461.20 mg;		
piątek 2025-12-19 Dieta: PODSTAWOWA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Zupa mleczna z kluseczkami 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), pasta z soczewicy czerwonej 80g, Sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z zieloną 70g (DWU, GOR),	Zupa kalafiorowa zabelana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB), sos grecki 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), ziemniaki 250g, kompot 250ml,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), twarożek z zieloną 70g (BIA), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g, roszponka 30g, Posiłek nocny: jogurt nat 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2205.54 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 88.01 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.81 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sód: 4173.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-19 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, pasta z soczewicy czerwonej 80g, Sałatka z ogórka konserwowego i cebuli z zieleciną 70g (DWU, GOR), II Śniadanie: jabłko gotowane 1szt,	Zupa kalafiorowa zabielenia 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB), sos grecki 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), ziemniaki 250g, kompot 250ml, buraczki gotowane 200g, Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml,	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, twaróg z zieleciną 70g (BIA), pomidor 70g, roszponka 30g, Posiłek nocny: jogurt nat 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2006.29 kcal; Białko ogółem: 53.34 g; Tłuszcz: 78.18 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.04 g; suma cukrów prostych: 89.86 g; Błonnik pokarmowy: 45.97 g; Sód: 4335.26 mg;		
piątek 2025-12-19 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Zupa mleczna z kłuseczkami 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ), pasta z soczewicy czerwonej 80g, sałatka z pomidora i zieleciny 70g,	Zupa kalafiorowa zabielenia 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), ryba gotowana z ziołami 130g (JAJ, RYB), sos grecki 250g (GLU Pszen, SEL, GOR), ziemniaki 250g, kompot 250ml,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, twaróg z zieleciną 70g (BIA), pomidor 70g, roszponka 30g, Posiłek nocny: jogurt nat 100g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2146.35 kcal; Białko ogółem: 65.56 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.42 g; suma cukrów prostych: 67.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; Sód: 2242.75 mg;		
sobota 2025-12-20 Dieta: PODSTAWOWA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), kawa z mlekiem 250ml (BIA), Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (BIA), Szyńka mielona 50g (BIA, SOJ), pomidor 70g, mus jabłkowy 50g,	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml (BIA, 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,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Szyńka delikatna z fileta 50g (BIA), pomidor 70g, powidła śliwkowe 30g, mandarynka 2 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2290.25 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 71.66 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.86 g; suma cukrów prostych: 111.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sód: 2899.69 mg;		
sobota 2025-12-20 Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), kawa z mlekiem 250ml (BIA), Szyńka z piersi kurczaka 50g, pomidor 70g, ogórek świeży 30g, II Śniadanie: koktajl z truskawkami bez cukru 200ml (BIA),	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), pulpeciki drobiowe 2x65g (GLU Pszen, JAJ), sos biały 100ml (BIA, GLU Pszen), Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ), kompot 250ml, pomarańcza 1szt, ziemniaki 250g, Podwieczorek: kiwi 1szt,	masło extra 15g (BIA), pieczywo razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Szyńka delikatna z fileta 50g (BIA), pomidor 70g, ogórek konserwowy 30g (GOR), Posiłek nocny: mandarynka 2 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2055.26 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.42 g; suma cukrów prostych: 86.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Sód: 2542.57 mg;		
sobota 2025-12-20 Dieta: LEKKOSTRAWNA		
masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), kawa z mlekiem 250ml (BIA), Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (BIA), Szyńka luksusowa 50g (SOJ), pomidor 70g, mus jabłkowy 50g,	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR), pulpeciki drobiowe 2x65g (GLU Pszen, JAJ), sos biały 100ml (BIA, GLU Pszen), marchewka gotowana 200g, kompot 250ml, ziemniaki 250g,	masło extra 15g (BIA), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen), herbata 250ml, Szyńka delikatna z fileta 50g (BIA), pomidor 70g, dżem 30g, Posiłek nocny: mandarynka 2 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.46 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 56.81 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; suma cukrów prostych: 100.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sód: 2932.64 mg;		

Dietetyk