

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-07-01</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka zielonogórska wieprzowa 40g ( <b>SOJ</b> ), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g ,	Zupa z fasolki szparagowej 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ), kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ), sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g , surówka z modrej kapusty 150g ( <b>JAJ</b> ), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), kielbasa szynkowa 40g , Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g , <b>Posiłek nocny:</b> budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2314.33 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 80.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 323.77 g; Węglowodany ogółem: 32.58 g; suma cukrów prostych: 76.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; Sód: 3608.37 mg;		
<b>środa 2026-07-01</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka zielonogórska wieprzowa 40g ( <b>SOJ</b> ), sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	Zupa z fasolki szparagowej 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ), pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ), sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g , Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g , kalafior gotowany 200g , kompot b/c 250ml , <b>Podwieczerek:</b> sok warzywny 200ml ,	herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), kielbasa szynkowa 40g , Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g , <b>Posiłek nocny:</b> budyń śmietankowy bez cukru 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2047.40 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 83.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 218.87 g; Węglowodany ogółem: 78.76 g; suma cukrów prostych: 48.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sód: 4067.94 mg;		
<b>środa 2026-07-01</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA</b>		
kawa z mlekiem b/c 250ml ( <b>BIA</b> ), zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka zielonogórska wieprzowa 40g ( <b>SOJ</b> ), sałatka z pomidora 70g ,	Zupa z fasolki szparagowej 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ), pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g ( <b>GLU Pszen</b> ), sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g , kalafior gotowany 200g , kompot b/c 250ml ,	herbata b/c 250ml , pieczywo pszenne 80g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), kielbasa szynkowa 40g , sałatka z pomidora i mix sałat 70g , <b>Posiłek nocny:</b> budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1988.37 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 70.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 210.22 g; Węglowodany ogółem: 86.32 g; suma cukrów prostych: 39.87 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; Sód: 3076.89 mg;		
<b>czwartek 2026-07-02</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
herbata 250ml , zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica wiśniowa 40g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), ogórek zielony 70g , mieszanka sałat 30g ,	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ), schab duszony 130g , sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g , surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), Twaróg z ziołami 60g ( <b>BIA</b> ), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2418.38 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 88.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 323.48 g; Węglowodany ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 61.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 3190.19 mg;		
<b>czwartek 2026-07-02</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica wiśniowa 40g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), ogórek zielony 70g , mieszanka sałat 30g , <b>II Śniadanie:</b> biszkopty bez cukru 30g ,	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL</b> ), schab duszony 130g , sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g , surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g , bukiet warzyw gotowany 200g , kompot b/c 250ml , <b>Podwieczerek:</b> kisiel cytrynowy bez cukru 150g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), Twaróg z ziołami 60g ( <b>BIA</b> ), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g , <b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2385.66 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 93.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 323.64 g; Węglowodany ogółem: 32.34 g; suma cukrów prostych: 70.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.82 g; Sód: 3160.68 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-07-04</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka drobiowa 40g , ogórek zielony 70g , <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1szt ,	Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), udko duszone 130g , sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ), kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> ), brokuł gotowany 200g , kompot b/c 250ml , buraczki gotowane 200g , <b>Podwieczorek:</b> kanapka z pastą warzywną 1szt ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ),	herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), kielbasa szynkowa 40g , sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g , <b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2052.50 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 59.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 320.09 g; Węglowodany ogółem: 28.35 g; suma cukrów prostych: 47.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g; Sód: 2930.22 mg;		
<b>sobota 2026-07-04</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA</b>		
herbata 250ml , zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka drobiowa 40g , pomidor 70g ,	Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), udko duszone 130g , sos pieczeniowy 100ml ( <b>GLU Pszen</b> ), kasza jęczmienna gotowana 200g ( <b>GLU Pszen</b> ), buraczki gotowane 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), kielbasa szynkowa 40g , pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> budyń 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2122.47 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 52.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 336.54 g; Węglowodany ogółem: 25.60 g; suma cukrów prostych: 82.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sód: 2403.28 mg;		
<b>niedziela 2026-07-05</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), kakao 250ml ( <b>BIA</b> ), serdelki 70g , ketchup 20g , Sałatka z ogórka zielonego z natką pietruszki 70g , herbata 250ml ,	Rosół z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Potrawka z kurczaka 200g ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), ryż gotowany na sypko 200g , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g ( <b>BIA</b> ), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopočka 40g ( <b>SOJ</b> ), ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), papryka 70g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2240.95 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 81.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 313.39 g; Węglowodany ogółem: 38.02 g; suma cukrów prostych: 66.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Sód: 3304.76 mg;		
<b>niedziela 2026-07-05</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), kakao 250ml ( <b>BIA</b> ), serdelki 70g , ketchup 20g , Sałatka z ogórka zielonego z natką pietruszki 70g , <b>II Śniadanie:</b> waflę ryżowe 30g ,	Rosół czysty 300ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Potrawka z kurczaka 200g ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), ryż brązowy gotowany 200g , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g ( <b>BIA</b> ), kompot 250ml , <b>Podwieczorek:</b> kisiel wiśniowy bez cukru 150g ,	herbata 250ml , pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopočka 40g ( <b>SOJ</b> ), papryka 70g , twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2029.83 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 77.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 259.49 g; Węglowodany ogółem: 70.73 g; suma cukrów prostych: 65.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.09 g; Sód: 3097.00 mg;		
<b>niedziela 2026-07-05</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA</b>		
masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), serdelki 70g , ketchup 20g , sałatka z pomidora i mix sałat 70g ,	Rosół z makaronem 200ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Potrawka z kurczaka 200g ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), ryż gotowany na sypko 200g , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g ( <b>BIA</b> ), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopočka 40g ( <b>SOJ</b> ), twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2046.25 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 78.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 276.79 g; Węglowodany ogółem: 38.00 g; suma cukrów prostych: 40.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sód: 2981.53 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-07-06</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka szkolna 40g ( <b>SOJ</b> ), sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g ,	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> ), sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g , sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g , mizeria 150g ( <b>BIA</b> ), kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica wiśniowa 40g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g ( <b>DWU, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> budyń 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2462.16 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 100.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 295.27 g; Węglowodany ogółem: 61.86 g; suma cukrów prostych: 75.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; Sód: 4512.57 mg;		
<b>poniedziałek 2026-07-06</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka szkolna 40g ( <b>SOJ</b> ), sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g , <b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g , sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g , kalafior gotowany 200g , mizeria 150g ( <b>BIA</b> ), kompot b/c 250ml , <b>Podwieczorek:</b> jabłko gotowane 1szt ,	herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica wiśniowa 40g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g ( <b>DWU, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2285.89 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 94.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 286.36 g; Węglowodany ogółem: 60.72 g; suma cukrów prostych: 48.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Sód: 4435.99 mg;		
<b>poniedziałek 2026-07-06</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), zupa mleczna z płatkami owsianymi 150ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka szkolna 40g ( <b>SOJ</b> ), sałatka z pomidora i mix sałat 70g ,	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml ( <b>GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR</b> ), sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g , sos naturalny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g , kalafior gotowany 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica wiśniowa 40g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), pomidor 70g , mieszanka sałat 30g , <b>Posiłek nocny:</b> budyń 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2241.42 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 98.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 250.26 g; Węglowodany ogółem: 62.27 g; suma cukrów prostych: 58.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 3069.12 mg;		
<b>wtorek 2026-07-07</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka luksusowa 40g , sałatka z pomidora 70g ,	Zupa z soczewicy 300ml ( <b>SEL</b> ), Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), ryż gotowany na sypko 200g , kompot 250ml ,	herbata 250ml , Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta brokułowa 70g ( <b>SEL</b> ), twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2017.06 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; Tłuszcz: 77.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 275.37 g; Węglowodany ogółem: 37.04 g; suma cukrów prostych: 55.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 2397.05 mg;		
<b>wtorek 2026-07-07</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka luksusowa 40g , sałatka z pomidora 70g , <b>II Śniadanie:</b> biszkopty bez cukru 30g ,	Zupa z soczewicy 300ml ( <b>SEL</b> ), Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), ryż brązowy gotowany 200g , kompot b/c 250ml , <b>Podwieczorek:</b> sok warzywny 200ml ,	herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta brokułowa 70g ( <b>SEL</b> ), twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1767.49 kcal; Białko ogółem: 55.22 g; Tłuszcz: 74.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 243.27 g; Węglowodany ogółem: 36.15 g; suma cukrów prostych: 38.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 2859.53 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-07-07</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka luksusowa 40g, sałatka z pomidora 70g,	Zupa z cukinii 300ml ( <b>GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), ryż gotowany na sypko 200g, Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g ( <b>MIE, DWU</b> ), kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta brokułowa 70g ( <b>SEL</b> ), twarożek 30g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> jabłko 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2148.01 kcal; Białko ogółem: 68.40 g; Tłuszcz: 77.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 314.98 g; Węglowodany ogółem: 26.89 g; suma cukrów prostych: 65.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 2387.42 mg;		
<b>środa 2026-07-08</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
herbata 250ml, Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta jajeczno-selerowa gotowana 70g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> ), ogórek zielony 70g,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Pieczeń rzymska pieczona 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ), sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g, Colesław 150g ( <b>JAJ</b> ), kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka konserwowa 40g ( <b>SOJ</b> ), pomidor 70g, <b>Posiłek nocny:</b> kisiel owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2477.00 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 83.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 352.29 g; Węglowodany ogółem: 30.58 g; suma cukrów prostych: 133.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Sód: 3473.51 mg;		
<b>środa 2026-07-08</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
herbata b/c 250ml, pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta jajeczno-selerowa gotowana 70g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> ), ogórek zielony 70g, <b>II Śniadanie:</b> gruszka 1 szt,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Pieczeń rzymska pieczona 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ), ziemniaki gotowane 250g, sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), Colesław 150g ( <b>JAJ</b> ), jabłko 1szt, kompot b/c 250ml, <b>Podwieczorek:</b> galaretkę 150g,	herbata b/c 250ml, pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka konserwowa 40g ( <b>SOJ</b> ), pomidor 70g, <b>Posiłek nocny:</b> kisiel owocowy bez cukru 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2182.88 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 84.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 258.25 g; Węglowodany ogółem: 70.44 g; suma cukrów prostych: 58.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Sód: 3323.16 mg;		
<b>środa 2026-07-08</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA</b>		
herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, JAJ</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta jajeczno-selerowa gotowana 70g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> ), pomidor 70g,	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Pieczeń rzymska pieczona 130g ( <b>GLU Pszen, JAJ</b> ), sos mleczny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g, marchewka gotowana 200g, kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka konserwowa 40g ( <b>SOJ</b> ), pomidor 70g, <b>Posiłek nocny:</b> kisiel owocowy 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2399.58 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 76.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 351.61 g; Węglowodany ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 131.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sód: 3519.67 mg;		
<b>czwartek 2026-07-09</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), zupa mleczna z kaszką manną 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> ), pomidor 70g, twarożek 50g ( <b>BIA</b> ),	Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), schab duszony 130g, sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g, bukiet warzyw gotowany 200g, kompot 250ml,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka konserwowa z kurczakiem 40g ( <b>SOJ</b> ), ogórek zielony 70g, <b>Posiłek nocny:</b> budyń śmietankowy 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2351.50 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 75.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 279.50 g; Węglowodany ogółem: 76.12 g; suma cukrów prostych: 83.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Sód: 2816.35 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WCPiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-07-09</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> ), pomidor 50g, twarożek 50g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1szt ,	Zupa ogórkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), schab duszony 130g, sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g, bukiet warzyw gotowany 200g, kompot b/c 250ml, seler gotowany 200g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 30g ,	herbata b/c 250ml, pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka konserwowa z kurczakiem 40g ( <b>SOJ</b> ), ogórek zielony 70g , <b>Posiłek nocny:</b> budyń śmietankowy bez cukru 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2117.55 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 71.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 262.24 g; Węglowodany ogółem: 74.75 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; Błonnik pokarmowy: 49.28 g; Sód: 2952.09 mg;		
<b>czwartek 2026-07-09</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopocka 40g ( <b>SOJ</b> ), pomidor 50g, twarożek 50g ( <b>BIA</b> ),	Zupa marchewkowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), schab duszony 130g, sos własny 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g, bukiet warzyw gotowany 200g, kompot 250ml ,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), szynka konserwowa z kurczakiem 40g ( <b>SOJ</b> ), pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> budyń 150ml ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2020.26 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 70.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 266.06 g; Węglowodany ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sód: 2465.32 mg;		
<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z soczewicy czerwonej 60g, sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g ,	Zupa kalafiorowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), ryba smażona 130g, sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot 250ml ,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), filecik zapiekany 40g , pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> kisiel wiśniowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2107.56 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 73.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 273.98 g; Węglowodany ogółem: 58.29 g; suma cukrów prostych: 87.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sód: 3127.05 mg;		
<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Dieta: Z OGARNICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z soczewicy czerwonej 70g, sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	Zupa kalafiorowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), ziemniaki gotowane 250g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g, szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> ), kompot b/c 250ml, ryba gotowana 130g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem zielonym 1szt ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ),	herbata 250ml, pieczywo razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), filecik zapiekany 40g, pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> kisiel wiśniowy bez cukru 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2026.00 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 78.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 244.85 g; Węglowodany ogółem: 72.76 g; suma cukrów prostych: 51.72 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; Sód: 3705.62 mg;		
<b>piątek 2026-07-10</b>		
<b>Dieta: LEKKOSTRAWNA</b>		
kawa z mlekiem 250ml ( <b>BIA</b> ), Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), pasta selerowa 70g ( <b>SEL</b> ), sałatka z pomidora i mix sałat 70g ,	Zupa kalafiorowa 300ml ( <b>BIA, GLU Pszen, SEL, GOR</b> ), ryba duszona 130g, sos koperkowy 100ml ( <b>BIA, GLU Pszen</b> ), szpinak gotowany 200g ( <b>GLU Pszen</b> ), kompot 250ml, ziemniaki gotowane 250g ,	herbata 250ml, Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g ( <b>GLU Pszen</b> ), masło extra 15g ( <b>BIA</b> ), filecik zapiekany 40g, pomidor 70g , <b>Posiłek nocny:</b> kisiel wiśniowy 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2124.68 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 69.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 281.26 g; Węglowodany ogółem: 59.76 g; suma cukrów prostych: 83.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 2860.35 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: WCPiT</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....