

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-02-13      Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), twaróg z czosnkiem i ziołami ( <b>MLE</b> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny ( <b>GLU, SEL</b> ), miruna z warzywami po grecku ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż brązowy z jabłkiem ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2273.49 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 72.69 g; nasycone kwasy tł.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g;

<b>piątek 2026-02-13      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), twaróg ( <b>MLE</b> ), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny lekki ( <b>GLU, SEL</b> ), miruna z warzywami po grecku lekka ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż z jabłkiem ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2127.91 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 61.92 g; nasycone kwasy tł.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; suma cukrów prostych: 66.14 g; Sól: 3.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g;

<b>piątek 2026-02-13      Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , twaróg z czosnkiem i ziołami ( <b>MLE</b> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny cukrzyca ( <b>GLU, SEL</b> ), miruna z warzywami po grecku cukrzyca , ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka konserwowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , rzodkiewka ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), paprykarz dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , seler naciowy ( <b>SEL</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> ryż brązowy z jabłkiem ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2053.94 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 52.42 g; nasycone kwasy tł.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; suma cukrów prostych: 44.67 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 47.19 g;

<b>piątek 2026-02-13      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twaróg ( <b>MLE</b> ), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny lekki ( <b>GLU, SEL</b> ), miruna z warzywami po grecku cukrzyca , ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka konserwowa , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), paprykarz dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> ryż z jabłkiem ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2052.14 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 51.82 g; nasycone kwasy tł.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 307.26 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 41.21 g;

<b>piątek 2026-02-13      Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), twaróg z czosnkiem i ziołami ( <b>MLE</b> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny ( <b>GLU, SEL</b> ), miruna z warzywami po grecku ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), pasztet sojowy ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż brązowy z jabłkiem ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2348.46 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 83.32 g; nasycone kwasy tł.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Sól: 3.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-02-13		
Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
płatki ryżowe na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), twaróg z czosnkiem i ziołami ( <b>MLE</b> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jaglany bezmleczny bezglutenowy ( <b>SEL</b> ), miruna z warzywami po grecku bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż brązowy z jabłkiem ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1993.06 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 66.27 g; nasycone kwasy tł.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 255.32 g; suma cukrów prostych: 43.76 g; Sól: 4.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.17 g;

piątek 2026-02-13		
Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
płatki ryżowe na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , hummus ( <b>SEZ</b> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jaglany bezmleczny bezglutenowy ( <b>SEL</b> ), miruna z warzywami po grecku ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka konserwowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> ryż brązowy z jabłkiem ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2227.79 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 75.59 g; nasycone kwasy tł.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; suma cukrów prostych: 43.24 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
pieczywo mieszane ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka wiejska , sałata , pomidor , kiwi , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),	szpinakowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), kotlet drobiowy ( <i>GLU</i> ), ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Żywiecka , sałata , cykoria , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <i>MLE</i> ), otręby żytnie - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2166.46 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 82.41 g; nasycone kwasy tł.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g;

<b>sobota 2026-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka wiejska , sałata , pomidor bez skórki , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),	szpinakowa lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Indyk pieczony , ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Żywiecka , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <i>MLE</i> ), chleb kukurydziany chrupki ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1831.92 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 57.32 g; nasycone kwasy tł.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 232.24 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;

<b>sobota 2026-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , pomidor , kiwi , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa cukrzykowa ( <i>MLE, SEL</i> ), Indyk pieczony , ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , cykoria , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> Ryba w sosie greckim dodatek ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), ser żółty dodatek ( <i>MLE</i> ), sałata , rzodkiew biała ,	<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <i>MLE</i> ), otręby żytnie - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1970.01 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 65.42 g; nasycone kwasy tł.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 252.65 g; suma cukrów prostych: 42.25 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 48.94 g;

<b>sobota 2026-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa cukrzykowa ( <i>MLE, SEL</i> ), Indyk pieczony , ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), ser biały dodatek ( <i>MLE</i> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1853.40 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 60.45 g; nasycone kwasy tł.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 221.16 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g;

<b>sobota 2026-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
pieczywo mieszane ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), paprykarz ( <i>SOJ</i> ), sałata , pomidor , kiwi , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),	szpinakowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), kotlety sojowe ( <i>SOJ</i> ), ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z tofu ( <i>SOJ</i> ), sałata , cykoria , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <i>MLE</i> ), otręby żytnie - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1975.64 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 70.45 g; nasycone kwasy tł.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 270.52 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Sól: 4.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g;

<b>sobota 2026-02-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
chleb bezglutenowy , masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka wiejska , sałata , pomidor , kiwi , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa bezglutenowa bezmleczna ( <i>SEL</i> ), Indyk pieczony , ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <i>MLE</i> ), Żywiecka , sałata , cykoria , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <i>MLE</i> ), chleb kukurydziany chrupki ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1605.22 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 60.79 g; nasycone kwasy tł.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 181.29 g; suma cukrów prostych: 31.43 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;

sobota 2026-02-14		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , pomidor , kiwi , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa bezglutenowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), kotlet drobiowy ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , sałata vinegrette , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , cykorja , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2030.22 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 74.98 g; nasycone kwasy tł.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; suma cukrów prostych: 38.44 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), serek wiejski ( <b>MLE</b> ), sałata , miód , Jabłko , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ),	barszcz czerwony ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab pieczony w sosie ( <b>GLU</b> ), kasza gryczana ( <b>MLE</b> ), fasolka szparagowa zielona ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2230.67 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 67.08 g; nasycone kwasy tł.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g;

<b>niedziela 2026-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), serek wiejski ( <b>MLE</b> ), sałata , miód , jabłko pieczone , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ),	barszcz czerwony lekki ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab pieczony w sosie ( <b>GLU</b> ), kasza kuskus ( <b>GLU, MLE</b> ), fasolka szparagowa dieta , kompot z truskawek b/c ,	bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , dynia gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2173.48 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 58.23 g; nasycone kwasy tł.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g; suma cukrów prostych: 50.56 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g;

<b>niedziela 2026-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek wiejski ( <b>MLE</b> ), sałata , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	koperkowa cukrzycowa ( <b>SEL</b> ), Schab pieczony , kasza gryczana ( <b>MLE</b> ), fasolka szparagowa cukrzycowa , kompot z truskawek b/c ,	chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek kiszony ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), Jajka gotowane , sałata , pomidor ,	<b>Posiłek nocny:</b> maślanek ( <b>MLE</b> ), chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2269.38 kcal; Białko ogółem: 137.32 g; Tłuszcz: 66.08 g; nasycone kwasy tł.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; suma cukrów prostych: 55.28 g; Sól: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 46.77 g;

<b>niedziela 2026-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek wiejski ( <b>MLE</b> ), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	koperkowa ( <b>SEL</b> ), Schab pieczony , ziemniaki got , fasolka szparagowa cukrzycowa , kompot z truskawek b/c ,	grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), paprykarz dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> maślanek ( <b>MLE</b> ), chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2083.21 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 56.25 g; nasycone kwasy tł.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 274.81 g; suma cukrów prostych: 54.51 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 40.69 g;

<b>niedziela 2026-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), sałata , serek wiejski ( <b>MLE</b> ), miód , Jabłko , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ),	barszcz czerwony ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), tofu ( <b>SOJ</b> ), kasza gryczana ( <b>MLE</b> ), fasolka szparagowa zielona ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), tuńczyk ( <b>RYB</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2217.12 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 74.13 g; nasycone kwasy tł.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g; suma cukrów prostych: 54.04 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g;

<b>niedziela 2026-02-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), sałata , serek wiejski ( <b>MLE</b> ), miód , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony bezglutenowy bezmleczny ( <b>SEL</b> ), Schab pieczony , kasza gryczana ( <b>MLE</b> ), fasolka szparagowa bezmleczna bezglutenowa , kompot z truskawek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , wafle ryżowe ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1898.24 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 69.27 g; nasycone kwasy tł.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 218.76 g; suma cukrów prostych: 40.38 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g;

niedziela 2026-02-15		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałata , serek sojowy waniliowy ( <b>SOJ</b> ), miód , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony bezglutenowy bezmleczny ( <b>SEL</b> ), Schab pieczony , kasza gryczana ( <b>MLE</b> ), fasolka szparagowa zielona ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1930.00 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 54.09 g; nasycone kwasy tł.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; suma cukrów prostych: 35.05 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
kasza manna na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), Frankfurterki, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną b/c,	zupa z soczewicy ( <b>SEL</b> ), Udko pieczone, ziemniaki got, surówka z czerwonej kapusty ( <b>JAJ</b> ), kompot z jabłek b/c,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony wedlina, sałata, marchewka mini got, herbata z cytryną b/c,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chałka, masło szt ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2692.44 kcal; Białko ogółem: 140.31 g; Tłuszcz: 113.60 g; nasycone kwasy tł.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g;

<b>poniedziałek 2026-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
kasza manna na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka, sałata, kalarepa gotowana z wody, herbata z cytryną b/c,	pomidorowa z ryżem lekka ( <b>MLE, SEL</b> ), Udko pieczone, ziemniaki got, szpinak got dieta ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z jabłek b/c,	bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony wedlina, sałata, marchewka mini got, herbata z cytryną b/c,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chałka, masło szt ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2443.99 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 97.92 g; nasycone kwasy tł.: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 263.33 g; suma cukrów prostych: 43.87 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g;

<b>poniedziałek 2026-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytny ( <b>GLU</b> ), margaryna, polędwica sopocka, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną b/c,	zupa z soczewicy cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Udko pieczone, ziemniaki got, surówka z czerwonej kapusty ( <b>JAJ</b> ), kompot z jabłek b/c,	chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna, schab pieczony wedlina, sałata, słupki marchewki, herbata z cytryną b/c,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), tuńczyk dodatek ( <b>RYB</b> ), sałata, rzodkiewka,	<b>Podwieczorek:</b> sałatka z kalafiora cukrzyca, pestki słonecznika,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), pasztet sojowy dodatek ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata, papryka świeża,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2699.54 kcal; Białko ogółem: 155.73 g; Tłuszcz: 116.82 g; nasycone kwasy tł.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 281.67 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Sól: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 52.51 g;

<b>poniedziałek 2026-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna, polędwica sopocka, sałata, kalarepa gotowana z wody, herbata z cytryną b/c,	pomidorowa z ryżem lekka ( <b>MLE, SEL</b> ), Udko pieczone, ziemniaki got, szpinak got dieta ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z jabłek b/c,	grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna, schab pieczony wedlina, sałata, tarta marchewka, herbata z cytryną b/c,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), tuńczyk dodatek ( <b>RYB</b> ), sałata,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata,	<b>Posiłek nocny:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), pasztet sojowy dodatek ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2336.67 kcal; Białko ogółem: 149.85 g; Tłuszcz: 90.12 g; nasycone kwasy tł.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 240.47 g; suma cukrów prostych: 33.56 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g;

<b>poniedziałek 2026-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
kasza manna na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), hummus ( <b>SEZ</b> ), sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną b/c,	zupa z soczewicy ( <b>SEL</b> ), Jajko sadzone 2 szt, ziemniaki got, surówka z czerwonej kapusty ( <b>JAJ</b> ), kompot z jabłek b/c,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), ser biały ( <b>MLE</b> ), sałata, marchewka mini got, herbata z cytryną b/c,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chałka, masło szt ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2560.31 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 111.86 g; nasycone kwasy tł.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; suma cukrów prostych: 52.65 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g;

<b>poniedziałek 2026-02-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
makaron bezglutenowy na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy, masło szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną b/c,	zupa z soczewicy bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Udko pieczone, ziemniaki got, surówka z czerwonej kapusty ( <b>JAJ</b> ), kompot z jabłek b/c,	chleb bezglutenowy, masło szt ( <b>MLE</b> ), schab pieczony wedlina, sałata, marchewka mini got, herbata z cytryną b/c,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , pasztet sojowy dodatek ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata , papryka świeża ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2521.84 kcal; Białko ogółem: 137.14 g; Tłuszcz: 111.30 g; nasycone kwasy tł.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 246.77 g; suma cukrów prostych: 38.59 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 44.01 g;

poniedziałek 2026-02-16	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
makaron bezglutenowy na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), margaryna , Frankfurterki , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,	zupa z soczewicy bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Udko pieczone , ziemniaki got , surówka z czerwonej kapusty ( <b>JAJ</b> ), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , schab pieczony wedlina , sałata , marchewka mini got , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), pasztet sojowy dodatek ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata , papryka świeża ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2659.86 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 107.79 g; nasycone kwasy tł.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; suma cukrów prostych: 40.52 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 38.94 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
ryż na mleku ( <i>MLE</i> ), pieczywo mieszane ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Indyk wędzony , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Spaghetti bolognese ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,  <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), pestki dyni ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2495.03 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 102.46 g; nasycone kwasy tł.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; suma cukrów prostych: 44.24 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g;

<b>wtorek 2026-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
ryż na mleku ( <i>MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Indyk wędzony , sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), spaghetti bolognese lekka ( <i>GLU, MLE</i> ), cukinia duszona , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Krakowska , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,  <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), wafle ryżowe ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2269.82 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 71.09 g; nasycone kwasy tł.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; suma cukrów prostych: 48.17 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g;

<b>wtorek 2026-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa cukrzykowa ( <i>MLE, SEL</i> ), spaghetti bolognese z makaronem razowym ( <i>GLU, MLE</i> ), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), ser biały dodatek ( <i>MLE</i> ), sałata , cykorja ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), pestki dyni ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2247.37 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 87.67 g; nasycone kwasy tł.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 265.01 g; suma cukrów prostych: 35.81 g; Sól: 9.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.19 g;

<b>wtorek 2026-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), spaghetti bolognese lekka ( <i>GLU, MLE</i> ), cukinia duszona , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , Krakowska , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), ser biały dodatek ( <i>MLE</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2172.71 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 62.66 g; nasycone kwasy tł.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; suma cukrów prostych: 40.68 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 47.74 g;

<b>wtorek 2026-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
ryż na mleku ( <i>MLE</i> ), pieczywo mieszane ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasztet sojowy ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), makaron z tuńczykiem i pomidorami ( <i>GLU, RYB</i> ), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z tofu ( <i>SOJ</i> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,  <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), pestki dyni ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2405.79 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 101.37 g; nasycone kwasy tł.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; suma cukrów prostych: 42.94 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g;

<b>wtorek 2026-02-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

ryż na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), Indyk wędzony , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), makaron z tuńczykiem i pomidorami bezglutenowy ( <b>RYB</b> ), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ), pestki dyni ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2156.93 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 88.34 g; nasycone kwasy tł.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; suma cukrów prostych: 40.27 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g;

wtorek 2026-02-17		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
ryż na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), makaron z tuńczykiem i pomidorami ( <b>GLU, RYB</b> ), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek sojowy waniliowy ( <b>SOJ</b> ), pestki dyni ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2191.24 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 72.44 g; nasycone kwasy tł.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; suma cukrów prostych: 28.77 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Podstawowa</span>		
kasza jęczmienna na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), ser żółty ( <i>MLE</i> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza panierowany ( <i>GLU, RYB</i> ), ziemniaki got , surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z jaj ( <i>JAJ</i> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2729.47 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 134.28 g; nasycone kwasy tł.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 283.73 g; suma cukrów prostych: 39.46 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g;

środa 2026-02-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</span>		
kasza jęczmienna na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), ser biały ( <i>MLE</i> ), sałata , puree z dyni , herbata z cytryną b/c ,	zupa z fasolki szparagowej żółtej lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza pieczony ( <i>RYB</i> ), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z wiśni b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z białek jaj lekka , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2076.03 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 69.67 g; nasycone kwasy tł.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 265.81 g; suma cukrów prostych: 45.28 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g;

środa 2026-02-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</span>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser żółty ( <i>MLE</i> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa cukrzykowa ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z dorsza pieczony ( <i>RYB</i> ), ziemniaki got , surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta z jaj cukrzykowa , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata , ogórek kiszony ,	<b>Podwieczorek:</b> sałatka grecka ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2231.73 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 96.23 g; nasycone kwasy tł.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 257.19 g; suma cukrów prostych: 29.27 g; Sól: 8.86 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g;

środa 2026-02-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</span>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser biały ( <i>MLE</i> ), sałata , puree z dyni , herbata z cytryną b/c ,	zupa z fasolki szparagowej żółtej lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza pieczony ( <i>RYB</i> ), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z wiśni b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta z białek jaj lekka , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> kefir ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2096.89 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 70.57 g; nasycone kwasy tł.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 266.89 g; suma cukrów prostych: 42.56 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 43.72 g;

środa 2026-02-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Wegetariańska</span>		
kasza jęczmienna na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), ser żółty ( <i>MLE</i> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza panierowany ( <i>GLU, RYB</i> ), ziemniaki got , surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z jaj ( <i>JAJ</i> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2729.47 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 134.28 g; nasycone kwasy tł.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 283.73 g; suma cukrów prostych: 39.46 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g;

środa 2026-02-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</span>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

kasza jaglana na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), ser żółty ( <b>MLE</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), filet z dorsza pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty pekińskiej ( <b>JAJ, MLE</b> ), kompot z wiśni b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), pasta z jaj ( <b>JAJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , paprykarz dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2286.94 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 116.18 g; nasycone kwasy tł.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 211.54 g; suma cukrów prostych: 30.42 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g;

środa 2026-02-18		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
kasza jaglana na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z tofu ( <b>SOJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), filet z dorsza panierowany ( <b>GLU, RYB</b> ), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z jaj ( <b>JAJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), paprykarz dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2504.55 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 119.39 g; nasycone kwasy tł.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 275.14 g; suma cukrów prostych: 34.07 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
płatki kukurydziane na mleku ( <i>MLE</i> ), pieczywo mieszane ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), polędwica drobiowa , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), bitki wieprzowe ( <i>GLU</i> ), kasza pęczak ( <i>GLU, MLE</i> ), buraczki got ( <i>GLU, MLE</i> ), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), sałatka makaronowa z tuńczykiem ( <i>GLU, JAJ, RYB, GOR</i> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kakaowy pudding owsiany ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2716.59 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 88.26 g; nasycone kwasy tł.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; suma cukrów prostych: 64.49 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g;

<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
płatki kukurydziane na mleku ( <i>MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), polędwica drobiowa , sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,	koperkowa ( <i>SEL</i> ), Schab pieczony w sosie ( <i>GLU</i> ), kasza jaglana ( <i>MLE</i> ), buraczki got ( <i>GLU, MLE</i> ), kompot z jabłek b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), sałatka makaronowa z tuńczykiem lekka ( <i>GLU, RYB</i> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kakaowy pudding owsiany ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2468.97 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 68.52 g; nasycone kwasy tł.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; suma cukrów prostych: 59.29 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g;

<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka cukrzyca ( <i>SEL</i> ), Schab pieczony , kasza pęczak ( <i>GLU, MLE</i> ), szpinak gotowany cukrzyca ( <i>MLE</i> ), kompot z jabłek b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzykowa ( <i>GLU, RYB, GOR</i> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), pasztet sojowy dodatek ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , rzodkiew biała ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , pomidor ,	<b>Posiłek nocny:</b> serek bieluch ( <i>MLE</i> ), siemię lniane ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2431.64 kcal; Białko ogółem: 135.51 g; Tłuszcz: 84.36 g; nasycone kwasy tł.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; suma cukrów prostych: 27.53 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 53.30 g;

<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,	koperkowa ( <i>SEL</i> ), Schab pieczony , kasza jaglana ( <i>MLE</i> ), szpinak gotowany cukrzyca ( <i>MLE</i> ), kompot z jabłek b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , sałatka makaronowa z tuńczykiem lekka ( <i>GLU, RYB</i> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), pasztet sojowy dodatek ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> serek bieluch ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2323.72 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 77.71 g; nasycone kwasy tł.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 287.62 g; suma cukrów prostych: 25.64 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.70 g;

<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
płatki kukurydziane na mleku ( <i>MLE</i> ), pieczywo mieszane ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), hummus ( <i>SEZ</i> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), kotlety sojowe ( <i>SOJ</i> ), kasza pęczak ( <i>GLU, MLE</i> ), buraczki got ( <i>GLU, MLE</i> ), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), sałatka makaronowa z tuńczykiem ( <i>GLU, JAJ, RYB, GOR</i> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kakaowy pudding owsiany ( <i>GLU, MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2667.75 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 86.80 g; nasycone kwasy tł.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 46.76 g;

<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), polędwica drobiowa , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka bezglutenowa ( <b>MLE, SEL</b> ), bitki wieprzowe bezglutenowe , kasza jaglana ( <b>MLE</b> ), buraczki got bezmleczne bezglutenowe , kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), sałatka makaronowa z tuńczykiem bezglutenowa ( <b>JAJ, RYB</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek bieluch ( <b>MLE</b> ), siemię lniane ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2757.09 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 123.83 g; nasycone kwasy tł.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; suma cukrów prostych: 50.83 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.02 g;

czwartek 2026-02-19		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
płatki kukurydziane na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka bezmleczna ( <b>SEL</b> ), bitki wieprzowe ( <b>GLU</b> ), kasza pęczak ( <b>GLU, MLE</b> ), buraczki got bezmleczne bezglutenowe , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka makaronowa z tuńczykiem ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kakaowy pudding owsiany na mleku sojowym ( <b>GLU, SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2638.19 kcal; Białko ogółem: 128.72 g; Tłuszcz: 84.68 g; nasycone kwasy tł.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; suma cukrów prostych: 53.16 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-02-20      Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
kasza manna na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), grahamka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), jajecznica ze szczypiorkiem ( <i>MLE</i> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), naleśniki z serem i polewą truskawkową ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), polędwica sopocka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> maślanka ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2715.28 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 96.60 g; nasycone kwasy tł.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; suma cukrów prostych: 77.37 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g;

<b>piątek 2026-02-20      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
kasza manna na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), jajecznica na parze , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż z jabłkiem, serem białym i polewą owocową pieczony ( <i>MLE</i> ), surówka z marchewki , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), polędwica sopocka , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> maślanka ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2379.34 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 72.66 g; nasycone kwasy tł.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; suma cukrów prostych: 84.57 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;

<b>piątek 2026-02-20      Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , jajecznica ze szczypiorkiem ( <i>MLE</i> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem cukrzyca ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), ryż brązowy z jabłkiem, serem białym i polewą owocową pieczony ( <i>MLE</i> ), surówka z marchewki , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , seler naciowy ( <i>SEL</i> ),	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), ser żółty dodatek ( <i>MLE</i> ), sałata , cykorja ,	<b>Posiłek nocny:</b> maślanka ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2387.24 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 71.76 g; nasycone kwasy tł.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 57.92 g;

<b>piątek 2026-02-20      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , jajecznica na parze , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż z jabłkiem, serem białym i polewą jogurtową pieczony ( <i>MLE</i> ), surówka z marchewki , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), serek wiejski ( <i>MLE</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> maślanka ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2406.56 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 68.88 g; nasycone kwasy tł.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 321.87 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 43.27 g;

<b>piątek 2026-02-20      Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
kasza manna na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), grahamka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), jajecznica ze szczypiorkiem ( <i>MLE</i> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), naleśniki z serem i polewą truskawkową ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z tofu ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> maślanka ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2842.58 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 114.56 g; nasycone kwasy tł.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; suma cukrów prostych: 77.72 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-02-20		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
kasza jaglana na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem bezglutenowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem, serem białym i polewą owocową pieczony ( <b>MLE</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> maślanka ( <b>MLE</b> ), chleb kukurydziany chrupki ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2387.29 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 88.48 g; nasycone kwasy tł.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; suma cukrów prostych: 80.13 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.53 g;

piątek 2026-02-20		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
kasza jaglana na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznica na parze , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), ryż z jabłkiem , serek sojowy waniliowy ( <b>SOJ</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1898.05 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 54.61 g; nasycone kwasy tł.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; suma cukrów prostych: 45.80 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka , sałata , ogórek kiszony , banan , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),	barszcz biały ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z pora ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Żywiecka , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Galaretką owocowa , pestki słonecznika ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2657.07 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 110.78 g; nasycone kwasy tł.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; suma cukrów prostych: 59.57 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g;

<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka , sałata , fasolka szparagowa z wody , banan , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),	barszcz biały lekki ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , szpinak gotowany z wody , kompot z truskawek b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Żywiecka , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Galaretką owocowa , wafle ryżowe ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2439.69 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 89.10 g; nasycone kwasy tł.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; suma cukrów prostych: 51.58 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g;

<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka , sałata , ogórek kiszony , mandarynka , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały cukrzycowa ( <i>MLE, SEL, S02</i> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z pora cukrzycowa ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata , papryka świeża ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , rzodkiew biała ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), pestki słonecznika ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2457.15 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 104.55 g; nasycone kwasy tł.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 267.77 g; suma cukrów prostych: 46.59 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g;

<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka , sałata , fasolka szparagowa z wody , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały lekki ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , szpinak gotowany z wody , kompot z truskawek b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2372.44 kcal; Białko ogółem: 132.31 g; Tłuszcz: 95.14 g; nasycone kwasy tł.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 253.87 g; suma cukrów prostych: 26.22 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g;

<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasztet sojowy ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , ogórek kiszony , banan , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),	barszcz biały ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i> ), tofu ( <i>SOJ</i> ), ziemniaki got , surówka z pora ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), ser żółty ( <i>MLE</i> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Galaretką owocowa , pestki słonecznika ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2329.00 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 93.86 g; nasycone kwasy tł.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g;

<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka , sałata , ogórek kiszony , banan , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z pora ( <b>JAJ, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), Żywiecka , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa , pestki słonecznika ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2324.40 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 110.40 g; nasycone kwasy tł.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 217.77 g; suma cukrów prostych: 45.19 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;

sobota 2026-02-21		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
chleb żytni ( <b>GLU</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka , sałata , ogórek kiszony , banan , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , Szpinak gotowany b/ml b/gl , kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Galaretka owocowa , pestki słonecznika ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2260.36 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 87.96 g; nasycone kwasy tł.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; suma cukrów prostych: 38.64 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), twarożek z dżemem ( <i>MLE</i> ), sałata , gruszka , kakao z mlekiem b/c ( <i>MLE</i> ),	dyniowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Schab pieczony w sosie ( <i>GLU</i> ), kasza bulgur ( <i>GLU, MLE</i> ), bukiet warzyw gotowanych ( <i>MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2342.36 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 69.36 g; nasycone kwasy tł.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; suma cukrów prostych: 85.54 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g;

<b>niedziela 2026-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), twarożek z dżemem ( <i>MLE</i> ), sałata , Gruszka pieczona , kakao z mlekiem b/c ( <i>MLE</i> ),	dyniowa lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Schab pieczony w sosie ( <i>GLU</i> ), kasza bulgur ( <i>GLU, MLE</i> ), bukiet warzyw got lekki ( <i>MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , seler gotowany z wody ( <i>SEL</i> ), herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2309.71 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 66.54 g; nasycone kwasy tł.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; suma cukrów prostych: 84.77 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g;

<b>niedziela 2026-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , twaróg ( <i>MLE</i> ), sałata , gruszka , herbata z cytryną b/c ,	ryżanka cukrzycowa ( <i>SEL</i> ), Schab pieczony , kasza bulgur ( <i>GLU, MLE</i> ), bukiet warzyw got cukrzycowa , kompot z wiśni b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka drobiowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), tuńczyk dodatek ( <i>RYB</i> ), sałata , pomidor ,	<b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ), otręby żytnie - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2378.54 kcal; Białko ogółem: 138.25 g; Tłuszcz: 71.69 g; nasycone kwasy tł.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 52.45 g;

<b>niedziela 2026-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , twaróg ( <i>MLE</i> ), sałata , Gruszka pieczona , herbata z cytryną b/c ,	ryżanka ( <i>SEL</i> ), Schab pieczony , kasza bulgur ( <i>GLU, MLE</i> ), bukiet warzyw got cukrzyca lekka , kompot z wiśni b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka drobiowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), tuńczyk dodatek ( <i>RYB</i> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2355.69 kcal; Białko ogółem: 138.91 g; Tłuszcz: 70.23 g; nasycone kwasy tł.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; suma cukrów prostych: 63.29 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.65 g;

<b>niedziela 2026-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), twarożek z dżemem ( <i>MLE</i> ), sałata , gruszka , kakao z mlekiem b/c ( <i>MLE</i> ),	dyniowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), kotlety sojowe ( <i>SOJ</i> ), kasza bulgur ( <i>GLU, MLE</i> ), bukiet warzyw gotowanych ( <i>MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), paprykarz ( <i>SOJ</i> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2296.89 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 68.07 g; nasycone kwasy tł.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; suma cukrów prostych: 89.22 g; Sól: 4.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.09 g;

<b>niedziela 2026-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
chleb bezglutenowy , masło szt ( <i>MLE</i> ), twarożek z dżemem ( <i>MLE</i> ), sałata , gruszka , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa bezglutenowa ( <i>MLE, SEL</i> ), Schab pieczony , kasza jaglana ( <i>MLE</i> ), bukiet warzyw gotowanych ( <i>MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2126.06 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 79.39 g; nasycone kwasy tł.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 251.78 g; suma cukrów prostych: 72.24 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g;

niedziela 2026-02-22		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
chleb żytni ( <b>GLU</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z tofu ( <b>SOJ</b> ), dżem , sałata , gruszka , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Schab pieczony , kasza bulgur ( <b>GLU, MLE</b> ), bukiet warzyw gotowanych ( <b>MLE</b> ), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2180.49 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 76.62 g; nasycone kwasy tł.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; suma cukrów prostych: 64.46 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
płatki ryżowe na mleku ( <i>MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka konserwowa , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	zacierkowa z boczkiem ( <i>GLU, SEL</i> ), Kotlet z soczewicy pieczony ( <i>GLU</i> ), sos pieczarkowy ( <i>GLU, MLE</i> ), ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Indyk wędzony , sałata , ćwikła ( <i>MLE, S02</i> ), herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2680.84 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 82.98 g; nasycone kwasy tł.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; suma cukrów prostych: 87.19 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g;

<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
płatki ryżowe na mleku ( <i>MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka konserwowa , sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	zacierkowa z masłem ( <i>GLU, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , pietruszka gotowana z ziołami , kompot z jabłek b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Indyk wędzony , sałata , buraczki got z wody , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2163.32 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 55.14 g; nasycone kwasy tł.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; suma cukrów prostych: 77.75 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g;

<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka konserwowa , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	kuśniowa cukrzykowa ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z jabłek b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , słupki marchewki , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), pasztet sojowy dodatek ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , ogórek kiszony ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), Jajka gotowane , sałata , rzodkiewka ,	<b>Posiłek nocny:</b> serek bieluch ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1939.62 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 70.47 g; nasycone kwasy tł.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 248.94 g; suma cukrów prostych: 41.13 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g;

<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka konserwowa , sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	kuśniowa cukrzykowa ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , pietruszka gotowana z ziołami , kompot z jabłek b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , tarta marchewka , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), pasztet sojowy dodatek ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> serek bieluch ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1744.18 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 55.06 g; nasycone kwasy tł.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 227.15 g; suma cukrów prostych: 37.98 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.38 g;

<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
płatki ryżowe na mleku ( <i>MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), tuńczyk ( <i>RYB</i> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	zacierkowa z masłem ( <i>GLU, SEL</i> ), Kotlet z soczewicy pieczony ( <i>GLU</i> ), sos pieczarkowy ( <i>GLU, MLE</i> ), ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), hummus ( <i>SEZ</i> ), sałata , ćwikła ( <i>MLE, S02</i> ), herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2897.83 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 101.66 g; nasycone kwasy tł.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; suma cukrów prostych: 87.20 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.74 g;

<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

płatki ryżowe na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	cukiniowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), Indyk wędzony , sałata , ćwikła ( <b>MLE, S02</b> ), herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2102.57 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 73.25 g; nasycone kwasy tł.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 249.39 g; suma cukrów prostych: 82.38 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g;

poniedziałek 2026-02-23		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
płatki ryżowe na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka konserwowa , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	zacierkowa z boczkiem ( <b>GLU, SEL</b> ), Kotlet z soczewicy pieczony ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , ćwikła ( <b>MLE, S02</b> ), herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek sojowy waniliowy ( <b>SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2313.84 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 66.05 g; nasycone kwasy tł.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; suma cukrów prostych: 53.86 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
kasza jaglana na mleku ( <i>MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka wiejska , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , sos szpinakowy z suszonymi pomidorami ( <i>GLU, MLE</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), fasolka szparagowa żółta ( <i>GLU, MLE</i> ), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z brokuła i zielonego groszku ( <i>JAJ</i> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2293.28 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 77.38 g; nasycone kwasy tł.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 305.82 g; suma cukrów prostych: 38.23 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.35 g;

<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
kasza jaglana na mleku ( <i>MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), szynka wiejska , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,	koperkowa ( <i>SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , sos szpinakowy lekki ( <i>MLE</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), fasolka szparagowa żółta dieta , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z brokuła ( <i>MLE</i> ), sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2089.76 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 56.34 g; nasycone kwasy tł.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; suma cukrów prostych: 35.66 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g;

<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa cukrzykowa ( <i>MLE, SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , sos szpinakowy lekki ( <i>MLE</i> ), makaron razowy ( <i>GLU</i> ), fasolka szparagowa żółta cukrzykowa , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta z brokuła i zielonego groszku ( <i>JAJ</i> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata , cykorja ,	<b>Podwieczorek:</b> sałatka z selera naciowego cukrzyca ( <i>SOJ, SEL</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2018.14 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 59.57 g; nasycone kwasy tł.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; suma cukrów prostych: 25.82 g; Sól: 8.86 g; Błonnik pokarmowy: 56.30 g;

<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,	koperkowa ( <i>SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , sos szpinakowy lekki ( <i>MLE</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), fasolka szparagowa żółta cukrzykowa , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta z brokuła ( <i>MLE</i> ), sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1929.94 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 52.86 g; nasycone kwasy tł.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; suma cukrów prostych: 25.58 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g;

<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
kasza jaglana na mleku ( <i>MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasztet sojowy ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), tofu ( <i>SOJ</i> ), sos szpinakowy z suszonymi pomidorami ( <i>GLU, MLE</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), fasolka szparagowa żółta ( <i>GLU, MLE</i> ), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z brokuła i zielonego groszku ( <i>JAJ</i> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2388.04 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 96.28 g; nasycone kwasy tł.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; suma cukrów prostych: 37.65 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 41.26 g;

wtorek 2026-02-24		
Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
kasza jaglana na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), szynka wiejska , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa bezglutenowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), Piersi z kurczaka pieczone , sos szpinakowy lekki ( <b>MLE</b> ), makaron bezglutenowy , fasolka szparagowa żółta bezglutenowa bezmleczna , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), pasta z brokuła i zielonego groszku ( <b>JAJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2141.06 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 65.82 g; nasycone kwasy tł.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; suma cukrów prostych: 33.69 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.61 g;

wtorek 2026-02-24		
Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
kasza jaglana na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa bezglutenowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), Piersi z kurczaka pieczone , makaron ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), fasolka szparagowa żółta bezglutenowa bezmleczna , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z brokuła i zielonego groszku ( <b>JAJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1969.83 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 53.11 g; nasycone kwasy tł.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; suma cukrów prostych: 27.77 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-25 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Podstawowa</span>		
ryż na mleku ( <i>MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), ser żółty ( <i>MLE</i> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	kapuśniak ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), kotlet mielony smażony ( <i>GLU</i> ), ziemniaki got , sałata z rzodkiewką w sosie czosnkowym ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> dorsz w galarecie ( <i>RYB, SEL</i> ), chleb razowy ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2407.84 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 95.07 g; nasycone kwasy tł.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; suma cukrów prostych: 36.15 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

środa 2026-02-25 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</span>		
ryż na mleku ( <i>MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), ser biały ( <i>MLE</i> ), sałata , mus z jabłek , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jaglany ( <i>SEL</i> ), pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany ( <i>GLU</i> ), ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,	bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), Krakowska , sałata , dynia gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> dorsz w galarecie ( <i>RYB, SEL</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2257.50 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 65.52 g; nasycone kwasy tł.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g;

środa 2026-02-25 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</span>		
chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser żółty ( <i>MLE</i> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	kapuśniak cukrzyca ( <i>SEL</i> ), pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany ( <i>GLU</i> ), ziemniaki got , sałata z rzodkiewką w sosie czosnkowym ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , słupki marchewki ,	<b>Posiłek nocny:</b> dorsz w galarecie cukrzyca ( <i>RYB, SEL</i> ), chleb razowy ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 71.57 g; nasycone kwasy tł.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 271.11 g; suma cukrów prostych: 24.29 g; Sól: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 43.98 g;

środa 2026-02-25 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</span>		
grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser biały ( <i>MLE</i> ), sałata , mus z jabłek , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jaglany cukrzyca ( <i>SEL</i> ), pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany ( <i>GLU</i> ), ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,	grahamka ( <i>GLU</i> ), margaryna , Krakowska , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> dorsz w galarecie ( <i>RYB, SEL</i> ), chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2169.53 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 56.19 g; nasycone kwasy tł.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; suma cukrów prostych: 40.56 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 44.01 g;

środa 2026-02-25 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Wegetariańska</span>		
ryż na mleku ( <i>MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), ser żółty ( <i>MLE</i> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	kapuśniak ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Jajko sadzone 2 szt , ziemniaki got , sałata z rzodkiewką w sosie czosnkowym ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), masło szt ( <i>MLE</i> ), pasta z tofu ( <i>SOJ</i> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> dorsz w galarecie ( <i>RYB, SEL</i> ), chleb razowy ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2357.44 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 106.45 g; nasycone kwasy tł.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 252.10 g; suma cukrów prostych: 35.65 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g;

środa 2026-02-25 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</span>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

ryż na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), ser żółty ( <b>MLE</b> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	kapuśniak bezglutenowy ( <b>SEL</b> ), Befsztyk wieprzowy gotowany , ziemniaki got , sałata z rzodkiewką w sosie czosnkowym ( <b>JAJ, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> dorsz w galarecie ( <b>RYB, SEL</b> ), chleb kukurydziany chrupki ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2280.60 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 104.45 g; nasycone kwasy tł.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 218.18 g; suma cukrów prostych: 32.24 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g;

środa 2026-02-25		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
ryż na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasztet sojowy ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	kapuśniak ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), kotlet mielony smażony ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , sałata vinegrette , kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> dorsz w galarecie ( <b>RYB, SEL</b> ), chleb razowy ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.27 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 86.26 g; nasycone kwasy tł.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; suma cukrów prostych: 27.02 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-02-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa</b>		
płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	fasolowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), gulasz drobiowy duszony ( <b>GLU</b> ), kasza jęczmienna ( <b>GLU, MLE</b> ), sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), sałatka jarzynowa ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <b>MLE</b> ), siemię lniane ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2609.57 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 96.33 g; nasycone kwasy tł.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 51.04 g;

<b>czwartek 2026-02-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna</b>		
płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), gulasz drobiowy lekki duszony ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kasza jęczmienna ( <b>GLU, MLE</b> ), sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), sałatka jarzynowa lekka ( <b>SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <b>MLE</b> ), chleb kukurydziany chrupki ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2215.06 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 72.75 g; nasycone kwasy tł.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; suma cukrów prostych: 58.15 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g;

<b>czwartek 2026-02-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	fasolowa cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , kasza jęczmienna ( <b>GLU, MLE</b> ), szpinak gotowany cukrzyca ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka jarzynowa cukrzykowa , sałata , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), tuńczyk dodatek ( <b>RYB</b> ), sałata , pomidor ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb razowy ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , rzodkiew biała ,	<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <b>MLE</b> ), siemię lniane ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2178.83 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 68.72 g; nasycone kwasy tł.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; suma cukrów prostych: 36.64 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 58.08 g;

<b>czwartek 2026-02-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Indyk pieczony , kasza jęczmienna ( <b>GLU, MLE</b> ), szpinak gotowany cukrzyca ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	grahamka ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka jarzynowa cukrzykowa lekka ( <b>SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
<b>II Śniadanie:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), tuńczyk dodatek ( <b>RYB</b> ), sałata ,	<b>Podwieczorek:</b> chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,	<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <b>MLE</b> ), chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1969.06 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 57.05 g; nasycone kwasy tł.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; suma cukrów prostych: 33.69 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 44.54 g;

<b>czwartek 2026-02-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska</b>		
płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), hummus ( <b>SEZ</b> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	fasolowa ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), kotlety sojowe ( <b>SOJ</b> ), kasza jęczmienna ( <b>GLU, MLE</b> ), sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), masło szt ( <b>MLE</b> ), sałatka jarzynowa ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <b>MLE</b> ), siemię lniane ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2649.43 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 104.01 g; nasycone kwasy tł.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 58.53 g;

<b>czwartek 2026-02-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

płatki kukurydziane na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	fasolowa bezglutenowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Indyk pieczony , ziemniaki got , sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt ( <b>MLE</b> ), sałatka jarzynowa ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> kefir ( <b>MLE</b> ), siemię lniane ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2288.85 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 94.49 g; nasycone kwasy tł.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 263.51 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 55.12 g;

czwartek 2026-02-26		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
płatki kukurydziane na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	fasolowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , kasza jęczmienna ( <b>GLU, MLE</b> ), sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka jarzynowa ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek sojowy waniliowy ( <b>SOJ</b> ), siemię lniane ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2495.92 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 87.11 g; nasycone kwasy tł.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 51.76 g;