

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-02-01      Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <b>SEL, _</b> ), pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1803.23 kcal; Białko: 81.89 g; Węglowodany : 233.47 g; suma cukrów: 57.15 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.08 g; Błonnik: 27.39 g; : 7.7 g; : 206.09 g;

<b>niedziela 2026-02-01      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 20 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 120 g ( <b>SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 100 g ( <b>SEL, _</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), ser twarogowy 50 g ( <b>MLE, _</b> ), sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1820.06 kcal; Białko: 73.13 g; Węglowodany : 241.36 g; suma cukrów: 57.68 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.55 g; Błonnik: 24 g; : 5.8 g; : 212.65 g;

<b>niedziela 2026-02-01      Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE, _</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), gotowana szynka II danie bez selera 80 g ( <b>SEL, _</b> ), pieczone warzywa 70 g ( <b>SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 100 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1425.6 kcal; Białko: 63.51 g; Węglowodany : 185.44 g; suma cukrów: 46.52 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.39 g; Błonnik: 20.38 g; : 5.94 g; : 165.07 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-02-01		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat
masło 15 g ( <u>MLE</u> ), schab wiśniowy 20 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), sos potrawkowy 20 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), gotowana szynka II danie bez selera 80 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pieczone warzywa 100 g ( <u>SEL</u> ),	herbata 150 g , chleb pszenny 60 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa 15 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 130 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1433.31 kcal; Białko: 57.16 g; Węglowodany : 173.51 g; suma cukrów: 46.7 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.7 g; Błonnik: 18.36 g; : 4.24 g; : 150.44 g;

niedziela 2026-02-01		Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m
chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), schab wiśniowy 20 g , ogórek zielony 25 g , dżem brzoskwiniowy 20 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <u>MLE</u> ),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), sos potrawkowy 20 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), gotowana szynka II danie bez selera 60 g ( <u>SEL</u> ), pieczone warzywa 50 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 50 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU</u> ), masło 15 g ( <u>MLE</u> ), szynka konserwowa 40 g , sałata lodowa 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1039.87 kcal; Białko: 44.68 g; Węglowodany : 131.23 g; suma cukrów: 35.18 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.32 g; Błonnik: 14.43 g; : 4.07 g; : 116.81 g;

niedziela 2026-02-01		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m
masło 10 g ( <u>MLE</u> ), schab wiśniowy 30 g , pomidor bs 30 g , dżem brzoskwiniowy 20 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <u>MLE</u> ), chleb pszenny 40 g ( <u>GLU</u> ),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ), sos potrawkowy 25 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), gotowana szynka II danie bez selera 60 g ( <u>SEL</u> ), ziemniaki gotowane 50 g , pieczone warzywa 50 g ( <u>SEL</u> ),	herbata 100 g , chleb pszenny 40 g ( <u>GLU</u> ), masło 10 g ( <u>MLE</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE</u> ), sałata lodowa 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1044.64 kcal; Białko: 48.43 g; Węglowodany : 116.91 g; suma cukrów: 32.99 g; Tłuszcz: 43.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.61 g; Błonnik: 10.98 g; : 3.37 g; : 101.21 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), ser topiony w plastrach 50 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 20 g , masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), pierogi z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), sos truskawkowy 50 g , surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 30 g , sałatka makaronowa z makrelą 50 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1849.7 kcal; Białko: 47.92 g; Węglowodany : 207.03 g; suma cukrów: 78.36 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nas. ogółem: 46.85 g; Błonnik: 20.22 g; : 5.74 g; : 183.19 g;

<b>poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), polędwica drobiowa 30 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , masło 15 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 30 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), sałata lodowa 20 g , szynka biała 60 g , masło 15 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1815.47 kcal; Białko: 51.29 g; Węglowodany : 188.54 g; suma cukrów: 75.09 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 46.71 g; Błonnik: 18.95 g; : 4.38 g; : 165.99 g;

<b>poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), ser topiony w plastrach 30 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 20 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), pierogi z serem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), sos truskawkowy 30 g , surówka z marchwi 50 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 20 g , sałatka makaronowa z makrelą 50 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), pomidor 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1442.16 kcal; Białko: 40.22 g; Węglowodany : 169.78 g; suma cukrów: 59.61 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.39 g; Błonnik: 16.3 g; : 4.25 g; : 149.87 g;

<b>poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), chleb pszenny 60 g ( <u>GLU,</u> ), masło 15 g ( <u>MLE,</u> ), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g ( <u>SEL,</u> ), pierogi z serem 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), serek waniliowy (obiad) 30 g ( <u>MLE,</u> ), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <u>GLU,</u> ), masło 15 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa 20 g , szynka biała 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 100 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1437.94 kcal; Białko: 45.29 g; Węglowodany : 166.41 g; suma cukrów: 55.43 g; Tłuszcz: 68.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.67 g; Błonnik: 16.97 g; : 3.84 g; : 145.83 g;

## poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU,</u> ), ser topiony w plastrach 20 g ( <u>MLE,</u> ), polędwica drobiowa 30 g , masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), pierogi z serem 70 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), sos truskawkowy 20 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), szynka biała 30 g , pomidor 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), gruszka 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 50 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1033.14 kcal; Białko: 32.65 g; Węglowodany : 114.02 g; suma cukrów: 38.97 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.98 g; Błonnik: 11.8 g; : 3.69 g; : 98.61 g;

## poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), chleb pszenny 40 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), polędwica drobiowa 20 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 100 g ( <u>SEL,</u> ), pierogi z serem 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), serek waniliowy (obiad) 20 g ( <u>MLE,</u> ), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 40 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa 20 g , szynka biała 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 50 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1021.37 kcal; Białko: 32.63 g; Węglowodany : 125.31 g; suma cukrów: 46.21 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.11 g; Błonnik: 13.15 g; : 2.75 g; : 108.56 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-02-03                      Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, _</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 30 g ( <u>MLE, _</u> ), zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 30 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1812.92 kcal; Białko: 87.89 g; Węglowodany : 235.17 g; suma cukrów: 47.54 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nas. ogółem: 33.68 g; Błonnik: 21.86 g; : 6.46 g; : 213.31 g;

<b>wtorek 2026-02-03                      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE, _</u> ), dżem brzoskwiinowy 30 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), gotowany burak 150 g , sos biały 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1824.4 kcal; Białko: 78.79 g; Węglowodany : 230.27 g; suma cukrów: 50.54 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.02 g; Błonnik: 17.21 g; : 5.71 g; : 213.05 g;

<b>wtorek 2026-02-03                      Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, _</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), sałata lodowa 15 g , ketchup 20 g , ogórek zielony 30 g , ser twarogowy 30 g ( <u>MLE, _</u> ), herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 30 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	papryka 30 g , herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1541.62 kcal; Białko: 75.78 g; Węglowodany : 185.61 g; suma cukrów: 43.47 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.72 g; Błonnik: 16.29 g; : 4.93 g; : 169.32 g;

<b>wtorek 2026-02-03                      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

chleb pszenny 80 g ( <u>GLU,</u> ), masło 15 g ( <u>MLE,</u> ), ser twarogowy 30 g ( <u>MLE,</u> ), dżem brzoskwinowy 30 g, pomidor bs 50 g, sałata lodowa 15 g, herbata 100 g, zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> ),	kompot 200ml 150 g, zupa ziemniaczana 200 g ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 150 g, pulpety wieprzowe 100 g ( <u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SEL,</u> ), gotowany burak 100 g, sos biały 30 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ),	pomidor bs 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <u>GLU,</u> ), masło 15 g ( <u>MLE,</u> ), szynka konserwowa 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g, serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1684.41 kcal; Białko: 68.4 g; Węglowodany : 221.91 g; suma cukrów: 48.17 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nas. ogółem: 30.63 g; Błonnik: 16.11 g; : 4.67 g; : 205.8 g;

<b>wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m</b>		
chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU,</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa 10 g, ketchup 15 g, ogórek zielony 25 g, ser twarogowy 25 g ( <u>MLE,</u> ), herbata 75 g, zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> ),	kompot 200ml 100 g, zupa ziemniaczana 100 g ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpety wieprzowe 60 g ( <u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SEL,</u> ), surówka z kapusty białej tarta 100 g, sos biały 20 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ),	papryka 20 g, herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), szynka konserwowa 30 g, sałata lodowa 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g, serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1312.26 kcal; Białko: 66.02 g; Węglowodany : 168.83 g; suma cukrów: 41.15 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.05 g; Błonnik: 15.34 g; : 4.04 g; : 153.49 g;

<b>wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m</b>		
chleb pszenny 60 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), ser twarogowy 25 g ( <u>MLE,</u> ), dżem brzoskwinowy 25 g, pomidor bs 50 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> ),	kompot 200ml 100 g, zupa ziemniaczana 150 g ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpety wieprzowe 60 g ( <u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SEL,</u> ), gotowany burak 50 g, sos biały 25 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ),	pomidor bs 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), szynka konserwowa 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g, serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1324.9 kcal; Białko: 57.04 g; Węglowodany : 177.58 g; suma cukrów: 44.37 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.73 g; Błonnik: 12.47 g; : 3.71 g; : 165.1 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g ( <b>MLE,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 200 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa kapuśniak 250 g ( <b>SEL, S02,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z buraka 150 g , sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g , biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1832.63 kcal; Białko: 80.4 g; Węglowodany : 230.22 g; suma cukrów: 48.61 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.79 g; Błonnik: 22.75 g; : 6.39 g; : 200.26 g;

<b>środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> mus jabłkowy 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1812.04 kcal; Białko: 73.42 g; Węglowodany : 226.32 g; suma cukrów: 40.98 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.95 g; Błonnik: 23.9 g; : 6.03 g; : 202.41 g;

<b>środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 15 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 30 g ( <b>MLE,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 30 g , sałata lodowa 20 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 150 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa kapuśniak 200 g ( <b>SEL, S02,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z buraka 100 g , sos potrawkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1442.04 kcal; Białko: 60.13 g; Węglowodany : 177.16 g; suma cukrów: 39.58 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.46 g; Błonnik: 18.85 g; : 4.74 g; : 158.32 g;

<b>środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 50 g, pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 30 g, sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 150 g, zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, gotowane udko bez selera 80 g, pieczona cukinia 100 g, sos potrawkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 15 g, herbata 200 g, chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1431.55 kcal; Białko: 62.02 g; Węglowodany : 168.32 g; suma cukrów: 33.66 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.59 g; Błonnik: 17.68 g; : 5.08 g; : 150.64 g;

<b>środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m</b>		
chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 20 g, pasta twarogowa z brzoskwiniami 30 g ( <b>MLE,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 20 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 100 g, zupa kapuśniak 100 g ( <b>SEL, S02,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, gotowane udko bez selera 60 g, surówka z buraka 100 g, sos potrawkowy 25 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g, ogórek zielony 30 g,
<b>II Śniadanie:</b> banan 120 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1074.85 kcal; Białko: 48.45 g; Węglowodany : 134.15 g; suma cukrów: 34.15 g; Tłuszcz: 39.56 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.47 g; Błonnik: 13.81 g; : 4.03 g; : 120.34 g;

<b>środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m</b>		
chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 20 g, pasta twarogowa z brzoskwiniami 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 25 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 100 g, zupa koperkowa 150 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 50 g, gotowane udko bez selera 60 g, pieczona cukinia 100 g, sos potrawkowy 25 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> gruszka pieczona 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 100 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1077.77 kcal; Białko: 42.33 g; Węglowodany : 129.34 g; suma cukrów: 29.51 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.63 g; Błonnik: 13.7 g; : 3.48 g; : 115.64 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-02-05      Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 200 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi ze szpinakiem i serem 250 g ( <b>MLE,</b> ), sos czosnkowy 20 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 40 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <b>SEL,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 90 g ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1838.24 kcal; Białko: 53.54 g; Węglowodany : 145.24 g; suma cukrów: 32.91 g; Tłuszcz: 117.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 54.48 g; Błonnik: 17.66 g; : 5.42 g; : 127.11 g;

<b>czwartek 2026-02-05      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka konserwowa 40 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 200 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi ze szpinakiem i serem 200 g ( <b>MLE,</b> ), sos koperkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <b>SEL,</b> ), herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1830.21 kcal; Białko: 59.04 g; Węglowodany : 158.57 g; suma cukrów: 30.86 g; Tłuszcz: 107.78 g; Kw. tł. nas. ogółem: 50.59 g; Błonnik: 15.42 g; : 5.78 g; : 138.42 g;

<b>czwartek 2026-02-05      Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 200 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi ze szpinakiem i serem 200 g ( <b>MLE,</b> ), sos czosnkowy 20 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 40 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 40 g ( <b>SEL,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 90 g ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1489.32 kcal; Białko: 47.35 g; Węglowodany : 98.91 g; suma cukrów: 30.38 g; Tłuszcz: 102.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 48.07 g; Błonnik: 12.46 g; : 4.41 g; : 85.98 g;

<b>czwartek 2026-02-05      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

szynka konserwowa 40 g , ser twarogowy 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa wiosenna krem BG/BM 150 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi ze szpinakiem i serem 150 g ( <b>MLE,</b> ), sos koperkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <b>SEL,</b> ), herbata 150 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1452.37 kcal; Białko: 48.45 g; Węglowodany : 131.31 g; suma cukrów: 28.55 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.69 g; Błonnik: 12.74 g; : 4.76 g; : 113.83 g;

<b>czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m</b>		
chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), szynka konserwowa 40 g , ser twarogowy 20 g ( <b>MLE,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 15 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi ze szpinakiem i serem 100 g ( <b>MLE,</b> ), sos czosnkowy 10 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 40 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 40 g ( <b>SEL,</b> ),
	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1052.18 kcal; Białko: 38.27 g; Węglowodany : 90.08 g; suma cukrów: 20.5 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 28.54 g; Błonnik: 10.7 g; : 3.65 g; : 79.15 g;

<b>czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m</b>		
masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka konserwowa 30 g , ser twarogowy 30 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ), chleb pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ),	kompot 200ml 100 g , zupa wiosenna krem BG/BM 100 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi ze szpinakiem i serem 100 g ( <b>MLE,</b> ), sos koperkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 30 g ( <b>SEL,</b> ), herbata 100 g , chleb pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1166.12 kcal; Białko: 43.14 g; Węglowodany : 102.69 g; suma cukrów: 25.83 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.18 g; Błonnik: 9.09 g; : 3.89 g; : 88.87 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 100 g ( <b>MLE,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , paluszki rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MIE,</b> ), surówka z kapusty modrej 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1828.39 kcal; Białko: 80.72 g; Węglowodany : 219.99 g; suma cukrów: 47.31 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nas. ogółem: 24.12 g; Błonnik: 20.45 g; : 4.88 g; : 167.1 g;

<b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 100 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g ( <b>RYB, MIE,</b> ), pieczone warzywa 100 g ( <b>SEL,</b> ), sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g , jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> gruszka pieczona 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1807.09 kcal; Białko: 92.09 g; Węglowodany : 206.8 g; suma cukrów: 47.48 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.1 g; Błonnik: 22.49 g; : 6.13 g; : 178.1 g;

<b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 50 g ( <b>MLE,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , paluszki rybne 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MIE,</b> ), surówka z kapusty modrej 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1452.42 kcal; Białko: 62.96 g; Węglowodany : 164.49 g; suma cukrów: 36.81 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.86 g; Błonnik: 16.43 g; : 4.17 g; : 121.1 g;

<b>piątek 2026-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

masło 15 g ( <b>MLE</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 50 g ( <b>MLE</b> ), pomidor bs 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa warzywna z koperkiem 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany filet z dorsza bez selera 80 g ( <b>RYB, MIE</b> ), pieczone warzywa 70 g ( <b>SEL</b> ), sos potrawkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	pomidor bs 50 g , herbata 150 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ), masło 15 g ( <b>MLE</b> ), polędwica drobiowa 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka pieczona 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1403.75 kcal; Białko: 67.56 g; Węglowodany : 162.93 g; suma cukrów: 38.82 g; Tłuszcz: 59.2 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.49 g; Błonnik: 18.62 g; : 4.78 g; : 143.58 g;

<b>piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m</b>		
chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU</b> ), szynka biała 20 g , serek granii 50 g ( <b>MLE</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), pomidor 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE</b> ),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 150 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , paluszki rybne 60 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MIE</b> ), surówka z kapusty modrej 50 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica drobiowa 40 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> pomarańczko 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1016.87 kcal; Białko: 43.34 g; Węglowodany : 126.2 g; suma cukrów: 30.87 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.96 g; Błonnik: 13.3 g; : 2.84 g; : 99.01 g;

<b>piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m</b>		
masło 10 g ( <b>MLE</b> ), szynka biała 20 g , serek granii 30 g ( <b>MLE</b> ), pomidor bs 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z ryżem 150 g ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ),	kompot 200ml 100 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , gotowany filet z dorsza bez selera 50 g ( <b>RYB, MIE</b> ), pieczone warzywa 50 g ( <b>SEL</b> ), sos potrawkowy 10 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	pomidor bs 50 g , herbata 100 g , chleb pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ), masło 10 g ( <b>MLE</b> ), polędwica drobiowa 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g ,	<b>Podwieczorek:</b> gruszka pieczona 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1024.6 kcal; Białko: 46.28 g; Węglowodany : 127.93 g; suma cukrów: 36.84 g; Tłuszcz: 41.51 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.04 g; Błonnik: 13.69 g; : 3.09 g; : 113.8 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-02-07      Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), pierś z kurczaka w panierce 120 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ), surówka wiosenna 150 g , ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE, _</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , ogórek kiszony 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> mandarynka 100 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1871.13 kcal; Białko: 85.27 g; Węglowodany : 242.64 g; suma cukrów: 53.53 g; Tłuszcz: 67.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.71 g; Błonnik: 25.71 g; : 7.2 g; : 216.91 g;

sobota 2026-02-07      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), pierś z kurczaka gotowana bez selera 120 g ( <b>SEL, _</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL, _</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), ser twarogowy 60 g ( <b>MLE, _</b> ), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2002.29 kcal; Białko: 92.98 g; Węglowodany : 253.59 g; suma cukrów: 63.27 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.97 g; Błonnik: 27.71 g; : 5.97 g; : 221.16 g;

sobota 2026-02-07      Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat		
chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiniowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), pierś z kurczaka w panierce 80 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ), surówka wiosenna 100 g , ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	herbata 150 g , chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g , pomidor bs 50 g , ogórek kiszony 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> mandarynka 100 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1592.47 kcal; Białko: 67.98 g; Węglowodany : 204.63 g; suma cukrów: 46.05 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.08 g; Błonnik: 21.65 g; : 6.31 g; : 182.98 g;

sobota 2026-02-07      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 50 g, pomidor bs 40 g, dżem brzoskwiowy 40 g, sałata lodowa 15 g, herbata 150 g, zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	kompot 200ml 150 g, zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), piers z kurczka gotowana bez selera 80 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g, pieczone warzywa 100 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 70 g ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa 15 g, pomidor bs 50 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 130 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1688.01 kcal; Białko: 76.32 g; Węglowodany : 211.41 g; suma cukrów: 53.46 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.81 g; Błonnik: 21.8 g; : 4.81 g; : 184.89 g;

<b>sobota 2026-02-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m</b>		
chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 30 g, ogórek zielony 25 g, dżem brzoskwiowy 25 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	kompot 200ml 100 g, zupa rosół z makaronem 100 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), piers z kurczaka w panierce 60 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ), surówka wiosenna 100 g, ziemniaki puree 100 g ( <b>MLE,</b> ),	herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 50 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka konserwowa 40 g, sałata lodowa 10 g, pomidor bs 50 g, ogórek kiszony 50 g,
<b>II Śniadanie:</b> mandarynka 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1180.8 kcal; Białko: 50.53 g; Węglowodany : 149.24 g; suma cukrów: 37.14 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.63 g; Błonnik: 16.09 g; : 4.72 g; : 133.14 g;

<b>sobota 2026-02-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m</b>		
chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 40 g, pomidor bs 30 g, dżem brzoskwiowy 25 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	kompot 200ml 100 g, zupa rosół z makaronem 100 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), sos potrawkowy 25 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), piers z kurczka gotowana bez selera 60 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g, pieczone warzywa 50 g ( <b>SEL,</b> ),	herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa 10 g, pomidor bs 50 g,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1220.08 kcal; Białko: 58.43 g; Węglowodany : 151 g; suma cukrów: 37.1 g; Tłuszcz: 43.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.97 g; Błonnik: 14.23 g; : 3.56 g; : 132.04 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-02-08      Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiinowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), konfitowany schab 120 g , surówka wiosenna 100 g , kasza bulgur 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1846.69 kcal; Białko: 95.74 g; Węglowodany : 245.82 g; suma cukrów: 53.2 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nas. ogółem: 27.1 g; Błonnik: 33.95 g; : 7.36 g; : 211.86 g;

<b>niedziela 2026-02-08      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiinowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), konfitowany schab 120 g , kasza jaglana 150 g , pieczone warzywa 80 g ( <b>SEL, _</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 15 g ( <b>MLE, _</b> ), ser twarogowy 50 g ( <b>MLE, _</b> ), sałata lodowa 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1832.76 kcal; Białko: 91.13 g; Węglowodany : 217.66 g; suma cukrów: 54.1 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.27 g; Błonnik: 19.53 g; : 5.97 g; : 193.41 g;

<b>niedziela 2026-02-08      Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
chleb razowy 35 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 50 g , ogórek zielony 40 g , dżem brzoskwiinowy 40 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), konfitowany schab 80 g , surówka wiosenna 100 g , kasza bulgur 150 g ,	herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 50 g , sałata lodowa 15 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 130 g ,	<b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1425.17 kcal; Białko: 75.38 g; Węglowodany : 190.11 g; suma cukrów: 46.11 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.29 g; Błonnik: 25.8 g; : 5.85 g; : 164.31 g;

<b>niedziela 2026-02-08      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat</b>		
masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 40 g , dżem brzoskwiinowy 30 g , sałata lodowa 15 g , herbata 150 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ), chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, _</b> ),	kompot 200ml 150 g , zupa rosół z makaronem 150 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), konfitowany schab 80 g , kasza jaglana 100 g , pieczone warzywa 70 g ( <b>SEL, _</b> ),	herbata 150 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 10 g ( <b>MLE, _</b> ), ser twarogowy 50 g ( <b>MLE, _</b> ), sałata lodowa 15 g ,

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 130 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ),	
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1457.88 kcal; Białko: 72.51 g; Węglowodany : 174.84 g; suma cukrów: 43.15 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.25 g; Błonnik: 15.94 g; : 4.85 g; : 154.19 g;

<b>niedziela 2026-02-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m</b>		
chleb baltonowski 15 g ( <b><u>GLU</u></b> ), chleb razowy 18 g ( <b><u>GLU</u></b> ), masło 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ), schab wiśniowy 30 g , ogórek zielony 25 g , dżem brzoskwiniowy 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b><u>GLU, MLE</u></b> ),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g ( <b><u>GLU, SEL</u></b> ), sos potrawkowy 20 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ), konfitowany schab 60 g , surówka wiosenna 100 g , kasza bulgur 100 g ,	herbata 100 g , chleb baltonowski 15 g ( <b><u>GLU</u></b> ), chleb razowy 18 g ( <b><u>GLU</u></b> ), masło 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ), szynka konserwowa 40 g , sałata lodowa 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko 75 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b><u>MLE</u></b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1043.5 kcal; Białko: 53.93 g; Węglowodany : 119.44 g; suma cukrów: 33.31 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.8 g; Błonnik: 16.62 g; : 3.98 g; : 102.82 g;

<b>niedziela 2026-02-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m</b>		
masło 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 30 g , dżem brzoskwiniowy 25 g , sałata lodowa 10 g , herbata 100 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b><u>GLU, MLE</u></b> ), chleb pszenny 30 g ( <b><u>GLU</u></b> ),	kompot 200ml 100 g , zupa rosół z makaronem 100 g ( <b><u>GLU, SEL</u></b> ), sos potrawkowy 10 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ), konfitowany schab 60 g , kasza jaglana 100 g , pieczone warzywa 30 g ( <b><u>SEL</u></b> ),	herbata 100 g , chleb pszenny 30 g ( <b><u>GLU</u></b> ), masło 10 g ( <b><u>MLE</u></b> ), ser twarogowy 30 g ( <b><u>MLE</u></b> ), sałata lodowa 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone 75 g ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1083.75 kcal; Białko: 55.85 g; Węglowodany : 120.53 g; suma cukrów: 31.87 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.31 g; Błonnik: 9.36 g; : 3.42 g; : 106.45 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), ser topiony w plastrach 30 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 20 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), sos truskawkowy 40 g , surówka z marchwi 100 g , Nalesniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 40 g , sałatka makaronowa z makrelą 50 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1803.59 kcal; Białko: 67.23 g; Węglowodany : 250.29 g; suma cukrów: 93.39 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.26 g; Błonnik: 20.68 g; : 5.4 g; : 222.4 g;

<b>poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 80 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 200 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 30 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1867.12 kcal; Białko: 62.12 g; Węglowodany : 203.7 g; suma cukrów: 75.03 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.98 g; Błonnik: 18.95 g; : 5.19 g; : 173.95 g;

<b>poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), ser topiony w plastrach 30 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 20 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 30 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), sos truskawkowy 20 g , surówka z marchwi 50 g , Nalesniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 20 g , sałatka makaronowa z makrelą 40 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), pomidor 30 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1572.39 kcal; Białko: 59.21 g; Węglowodany : 210.22 g; suma cukrów: 76.78 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.94 g; Błonnik: 16.07 g; : 4.18 g; : 186.93 g;

<b>poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat</b>		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 30 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1636.88 kcal; Białko: 53.79 g; Węglowodany : 179.98 g; suma cukrów: 63.65 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.14 g; Błonnik: 17.76 g; : 4.28 g; : 155.03 g;

**poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m**

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), ser topiony w plastrach 25 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 20 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 25 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), sos truskawkowy 20 g , Nalesniki z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 30 g , pomidor 25 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 50 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1132.48 kcal; Białko: 43.5 g; Węglowodany : 150.34 g; suma cukrów: 48.58 g; Tłuszcz: 41.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.47 g; Błonnik: 13.08 g; : 3.75 g; : 133.65 g;

**poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m**

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 40 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi z serem 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), gruszka pieczona 150 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 150 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1284.74 kcal; Białko: 48.83 g; Węglowodany : 143.23 g; suma cukrów: 59.19 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.22 g; Błonnik: 14.18 g; : 3.29 g; : 125.45 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-02-10                      Jadłospis dla diety: Podstawowa 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, _</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g ( <u>MLE, _</u> ), zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), surówka z kapusty białej tarta 150 g , sos biały 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1914.04 kcal; Białko: 92.76 g; Węglowodany : 243.05 g; suma cukrów: 50.65 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.82 g; Błonnik: 23.41 g; : 7.02 g; : 219.63 g;

<b>wtorek 2026-02-10                      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 10-18 lat / Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE, _</u> ), dżem brzoskwiinowy 50 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), gotowany burak 150 g , sos biały 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1948.42 kcal; Białko: 83.72 g; Węglowodany : 251.55 g; suma cukrów: 57.78 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.88 g; Błonnik: 18.41 g; : 6.42 g; : 233.13 g;

<b>wtorek 2026-02-10                      Jadłospis dla diety: Podstawowa 4-9 lat</b>		
chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, _</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), sałata lodowa 15 g , ketchup 20 g , ogórek zielony 30 g , ser twarogowy 30 g ( <u>MLE, _</u> ), herbata 150 g , zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ),	kompot 200ml 150 g , zupa ziemniaczana 200 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 100 g , pulpety wieprzowe 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 30 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	papryka 30 g , herbata 150 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1701.22 kcal; Białko: 80.19 g; Węglowodany : 218.51 g; suma cukrów: 44.45 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nas. ogółem: 32.92 g; Błonnik: 19.93 g; : 5.62 g; : 198.58 g;

<b>wtorek 2026-02-10                      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 4-9 lat</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), ser twarogowy 30 g ( <u>MLE, _</u> ), dżem brzoskwiiniowy 30 g, pomidor bs 50 g, sałata lodowa 15 g, herbata 100 g, zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ), chleb pszenny 80 g ( <u>GLU, _</u> ),	kompot 200ml 150 g, zupa ziemniaczana 200 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 150 g, pulpety wieprzowe 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), gotowany burak 100 g, sos biały 30 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	pomidor bs 30 g, herbata 150 g, chleb pszenny 80 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 15 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g, serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1684.41 kcal; Białko: 68.4 g; Węglowodany : 221.91 g; suma cukrów: 48.17 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 30.63 g; Błonnik: 16.11 g; : 4.67 g; : 205.8 g;

<b>wtorek 2026-02-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa 24-36 m</b>		
chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 35 g ( <u>GLU, _</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ), masło 10 g ( <u>MLE, _</u> ), sałata lodowa 10 g, ketchup 15 g, ogórek zielony 25 g, ser twarogowy 25 g ( <u>MLE, _</u> ), herbata 75 g, zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ),	kompot 200ml 100 g, zupa ziemniaczana 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpety wieprzowe 60 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), surówka z kapusty białej tarta 100 g, sos biały 20 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	papryka 20 g, herbata 100 g, chleb baltonowski 15 g ( <u>GLU, _</u> ), chleb razowy 50 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 10 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 30 g, sałata lodowa 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g, serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1278.06 kcal; Białko: 65.07 g; Węglowodany : 161.78 g; suma cukrów: 40.94 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 24.01 g; Błonnik: 14.56 g; : 3.9 g; : 147.22 g;

<b>wtorek 2026-02-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna 24-36 m</b>		
masło 10 g ( <u>MLE, _</u> ), ser twarogowy 25 g ( <u>MLE, _</u> ), dżem brzoskwiiniowy 25 g, pomidor bs 50 g, sałata lodowa 10 g, herbata 100 g, zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ), chleb pszenny 40 g ( <u>GLU, _</u> ),	kompot 200ml 100 g, zupa ziemniaczana 150 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), ziemniaki gotowane 100 g, pulpety wieprzowe 60 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ), gotowany burak 50 g, sos biały 25 g ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ),	pomidor bs 25 g, herbata 100 g, chleb pszenny 60 g ( <u>GLU, _</u> ), masło 10 g ( <u>MLE, _</u> ), szynka konserwowa 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 20 g, serek homogenizowany owocowy 100 g ( <u>MLE, _</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1266.3 kcal; Białko: 55.6 g; Węglowodany : 165.98 g; suma cukrów: 44.27 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 22.67 g; Błonnik: 11.59 g; : 3.48 g; : 154.38 g;