



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lecznica Mościckiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: LECZNICA SPECJALNA</b>		
Rogal maślany 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło 15g , Miód 25g 1szt ( <b>ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SEZAM</b> ), Twarożek waniliowy 50g , Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Mleczna kanapka 1szt ,	Zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Filet z miruny pieczony z cytryną 100g ( <b>SO2, GLUTEN, GORYCZYCA , ORZECH WŁ, SOJA, SELER, SEZAM</b> ), Gotowany ryż biały 150g ( <b>SELER</b> ), Brokuły na parze 80g ,	Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g , Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 40g ( <b>GORYCZYCA , SOJA, SELER</b> ), Serek włoski 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1814.92 kcal; Energia: 7592.00 kJ; Białko ogółem: 87.28 g; białko zwierzęce: 59.81 g; białko roślinne: 27.47 g; Tłuszcz: 58.45 g; Węglowodany ogółem: 241.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g; Sód: 1530.23 mg; Potas: 1734.36 mg; Wapń: 369.78 mg; Fosfor: 1011.38 mg; Błonnik pokarmowy: 9.07 g; suma cukrów prostych: 23.30 g; Woda: 545.38 g; Popiół: 9.48 g;		
<b>sobota 2026-03-14</b>		
<b>Dieta: LECZNICA PODSTAWA</b>		
Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g , Ser żółty półtłusty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 40g ( <b>GORYCZYCA , SOJA, SELER</b> ), Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), S kyr waniliowy 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO</b> ), Klopsiki wieprzowe duszone 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, ŻYTO, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy dietetyczny 80ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g , Cukinia na parze 80g ,	Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g , Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 40g ( <b>GORYCZYCA , SOJA, SELER</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2514.58 kcal; Energia: 10025.50 kJ; Białko ogółem: 119.01 g; białko zwierzęce: 66.44 g; białko roślinne: 35.65 g; Tłuszcz: 112.59 g; Węglowodany ogółem: 271.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.46 g; Sód: 2992.36 mg; Potas: 3557.24 mg; Wapń: 910.97 mg; Fosfor: 1451.78 mg; Błonnik pokarmowy: 16.10 g; suma cukrów prostych: 14.48 g; Woda: 869.11 g; Popiół: 17.64 g;		
<b>sobota 2026-03-14</b>		
<b>Dieta: LECZNICA SPECJALNA</b>		
Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g , Ser żółty półtłusty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 50g ( <b>GORYCZYCA , SOJA, SELER</b> ), Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), S kyr waniliowy 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Klopsiki wieprzowe duszone 100g ( <b>JAJA, PSZENICA, ŻYTO, SEZAM</b> ), Sos pieczeniowy dietetyczny 100ml ( <b>GLUTEN, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g , Cukinia na parze 100g ,	Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g , Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 50g ( <b>GORYCZYCA , SOJA, SELER</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2617.82 kcal; Energia: 10439.25 kJ; Białko ogółem: 122.97 g; białko zwierzęce: 71.13 g; białko roślinne: 35.41 g; Tłuszcz: 123.16 g; Węglowodany ogółem: 269.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.10 g; Sód: 3168.44 mg; Potas: 3588.29 mg; Wapń: 990.85 mg; Fosfor: 1522.32 mg; Błonnik pokarmowy: 15.82 g; suma cukrów prostych: 14.40 g; Woda: 890.62 g; Popiół: 18.57 g;		
<b>niedziela 2026-03-15</b>		
<b>Dieta: LECZNICA PODSTAWA</b>		
Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g , Ser topiony 40g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 40g ( <b>GORYCZYCA , SOJA, SELER</b> ), Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Banan 1szt ,	Rosół z makaronem krajanka 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), pałka z kurczaka pieczona 2szt ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA , SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g , Brokuły na parze 80g ,	Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 15g , Wędlina - Szyńka dębowa drobiowa Nikpol 40g , Ser żółty półtłusty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2358.81 kcal; Energia: 9420.51 kJ; Białko ogółem: 102.98 g; białko zwierzęce: 67.26 g; białko roślinne: 35.82 g; Tłuszcz: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.71 g; Sód: 2433.72 mg; Potas: 3729.92 mg; Wapń: 856.73 mg; Fosfor: 1450.44 mg; Błonnik pokarmowy: 16.43 g; suma cukrów prostych: 30.61 g; Woda: 859.93 g; Popiół: 17.53 g;		
<b>niedziela 2026-03-15</b>		
<b>Dieta: LECZNICA SPECJALNA</b>		
Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g , Ser topiony 40g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 40g ( <b>GORYCZYCA , SOJA, SELER</b> ), Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Banan 1szt ,	Rosół z makaronem krajanka 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ), pałka z kurczaka pieczona 2szt ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA , SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g , Brokuły na parze 80g ,	Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g , Wędlina - Szyńka dębowa drobiowa Nikpol 40g , Ser żółty półtłusty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2828.87 kcal; Energia: 11388.56 kJ; Białko ogółem: 114.55 g; białko zwierzęce: 67.60 g; białko roślinne: 47.05 g; Tłuszcz: 104.01 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.08 g; Sód: 3033.07 mg; Potas: 3753.15 mg; Wapń: 875.42 mg; Fosfor: 1549.77 mg; Błonnik pokarmowy: 18.51 g; suma cukrów prostych: 33.44 g; Woda: 856.69 g; Popiół: 19.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lecznica Mościckiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-16</b>		
<b>Dieta: LECZNICA PODSTAWA</b>		
Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 20g, Serek włoski 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 50g ( <b>GORYCZYCA, SOJA, SELER</b> ), Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Deser z koroną 1szt,	Zupa barszcz ukraiński 300ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 2szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Marchewka kostka gotowana opruszona ziołami 100g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 20g, Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 40g ( <b>GORYCZYCA, SELER</b> ), Pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1973.10 kcal; Energia: 7801.11 kJ; Białko ogółem: 90.04 g; białko zwierzęce: 63.35 g; białko roślinne: 26.28 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 240.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.34 g; Sód: 2694.71 mg; Potas: 2602.45 mg; Wapń: 904.55 mg; Fosfor: 1303.05 mg; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; suma cukrów prostych: 51.19 g; Woda: 925.74 g; Popiół: 15.68 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b>		
<b>Dieta: LECZNICA SPECJALNA</b>		
Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 20g, Serek włoski 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 50g ( <b>GORYCZYCA, SOJA, SELER</b> ), Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Deser z koroną 1szt,	Zupa barszcz ukraiński 300ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 2szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Marchewka kostka gotowana opruszona ziołami 100g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 20g, Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Schab ze spiżarni Drozd 50g ( <b>GORYCZYCA, SELER</b> ), Pomidor 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2001.48 kcal; Energia: 7819.56 kJ; Białko ogółem: 91.97 g; białko zwierzęce: 65.00 g; białko roślinne: 26.56 g; Tłuszcz: 82.36 g; Węglowodany ogółem: 241.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.04 g; Sód: 2697.35 mg; Potas: 2724.91 mg; Wapń: 908.86 mg; Fosfor: 1330.96 mg; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; suma cukrów prostych: 51.26 g; Woda: 962.28 g; Popiół: 15.93 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LECZNICA PODSTAWA</b>		
Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g, Serek wiejski 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Polędwica sopocka Kozłowski 30g, Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Ciasteczko Lubiś 1szt,	Zupa koperkowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), Zraz wieprzowy duszony 100g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, PSZENICA, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g, Kalafior na parze 100g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 20g, Twarożek 40g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Szyńka drobiowa 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, LAKTOZA, SOJA, SELER</b> ), Pomidor 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2174.32 kcal; Energia: 8525.35 kJ; Białko ogółem: 85.73 g; białko zwierzęce: 45.22 g; białko roślinne: 33.18 g; Tłuszcz: 89.08 g; Węglowodany ogółem: 273.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.43 g; Sód: 2139.20 mg; Potas: 2876.44 mg; Wapń: 302.35 mg; Fosfor: 1022.31 mg; Błonnik pokarmowy: 18.08 g; suma cukrów prostych: 25.59 g; Woda: 798.22 g; Popiół: 12.96 g;		
<b>wtorek 2026-03-17</b>		
<b>Dieta: LECZNICA SPECJALNA</b>		
Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g, Serek wiejski 50g ( <b>MLEKO</b> ), Wędlina - Polędwica sopocka Kozłowski 30g, Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Ciasteczko Lubiś 1szt,	Zupa koperkowa z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, PSZENICA</b> ), Zraz wieprzowy duszony 100g ( <b>GLUTEN, GORYCZYCA, JAJA, ORZECHY AR, ORZ. LASKO, PSZENICA, SELER, SEZAM</b> ), Ziemniaki 200g, Kalafior na parze 100g, Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb pszenno-żytni 120g ( <b>PSZENICA, ŻYTO</b> ), Masło 20g, Twarożek 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2135.63 kcal; Energia: 8369.35 kJ; Białko ogółem: 77.25 g; białko zwierzęce: 37.07 g; białko roślinne: 32.85 g; Tłuszcz: 88.59 g; Węglowodany ogółem: 273.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Sód: 1845.92 mg; Potas: 2724.18 mg; Wapń: 299.44 mg; Fosfor: 928.29 mg; Błonnik pokarmowy: 18.08 g; suma cukrów prostych: 25.59 g; Woda: 766.64 g; Popiół: 11.92 g;		
<b>środa 2026-03-18</b>		
<b>Dieta: LECZNICA PODSTAWA</b>		
Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g, Serek naturalny 50g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, LAKTOZA, SOJA, SELER</b> ), Pomidor 80g, Mleko 2% 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Skyr waniliowy 1szt,	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Cukinia faszerowana warzywami i mięsem 350g ( <b>SELER</b> ), Bukiet warzyw na parze z ziołami 100g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ( <b>S02</b> ),	Chleb baton pszenny 150g ( <b>PSZENICA</b> ), Masło 20g, Jajko gotowane kl. L 1szt ( <b>JAJA</b> ), Szyńka drobiowa 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORYCZYCA, LAKTOZA, SOJA, SELER</b> ), Pomidor 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2404.42 kcal; Energia: 9781.71 kJ; Białko ogółem: 118.20 g; białko zwierzęce: 63.89 g; białko roślinne: 35.84 g; Tłuszcz: 112.97 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.86 g; Sód: 2340.20 mg; Potas: 3648.82 mg; Wapń: 419.64 mg; Fosfor: 1317.94 mg; Błonnik pokarmowy: 19.79 g; suma cukrów prostych: 28.87 g; Woda: 1161.35 g; Popiół: 14.60 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

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

Dietetyk

.....