

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), szynka Jana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka baby 100g, Rukola 15g, Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Żurek na maśle 400ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty gotowany z fasolą i warzywami 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), sos pieczarkowy 120g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, Woda 250ml,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 40g, pomidor 100g, sałata zielona 20g, Herbata owocowa bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Galaretka z owocami 250g (GLU, GOR), Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.70 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; suma cukrów prostych: 66.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sód: 2252.03 mg;

poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), szynka Jana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 15g, Marchewka baby 100g, Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Żurek na maśle 400ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z warzywami gotowany 300g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sos pomidorowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata zielona 70g z sosem winegret 20 ml 1Por, Woda 250ml,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 40g, pomidor 100g, sałata zielona 20g, Herbata owocowa bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Galaretka z owocami 250g (GLU, GOR), Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.71 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; suma cukrów prostych: 61.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sód: 2174.03 mg;

poniedziałek 2026-09-28 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 100g (MLE), Marchewka baby 100g, szynka Jana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 15g, Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Żurek na maśle 400ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty gotowany z fasolą i warzywami 300g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), Surówka z kapusty białej i rzodkiewki R 150g, sos pieczarkowy 120g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Woda 250ml,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 40g, pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, sałata zielona 20g,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Skyr naturalny 150g 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.95 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; suma cukrów prostych: 64.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Sód: 2317.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bieleśz 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser twarogowy mielony President) 50g (MLE), Szpinak liście 15g , Rzodkiew biała 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Zupa grysikowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak pieczony 180g 1Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Mizeria 200g R 1Por (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Woda 250ml ,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty ze szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), szynka Jana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek kiszony 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Salátka z warzyw mieszanych z pestkami dyni 150g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.56 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 242.64 g; suma cukrów prostych: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sód: 2608.79 mg;

wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bieleśz 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser twarogowy mielony President) 50g (MLE), Szpinak liście 15g , pomidor 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Zupa grysikowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak gotowany 180g 1Por , Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), szynka Jana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły gotowane 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Kisiel owocowy bez cukru 250g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.92 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; Sód: 1945.98 mg;

wtorek 2026-09-29 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bieleśz 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser twarogowy mielony President) 50g (MLE), Szpinak liście 15g , Rzodkiew biała 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Zupa grysikowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak gotowany 180g 1Por , Ziemniaki gotowane 200g , Mizeria 200g R 1Por (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty ze szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), szynka Jana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek kiszony 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Salátka z warzyw mieszanych z pestkami dyni 150g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.00 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 238.53 g; suma cukrów prostych: 35.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 2674.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasztet z kurczaka pieczonego 40g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z koperkiem(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży, sól biała) 50g (MLE), Rukola 15g , Papryka świeża 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa jarzynowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabielała 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kotlet mięsno-warzywny pieczony 110g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty białej 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Woda 250ml ,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (MLE), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: budyń mleczny bez cukru 250g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.59 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; suma cukrów prostych: 89.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 1923.38 mg;

środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasztet z kurczaka pieczonego 40g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z koperkiem(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży, sól biała) 50g (MLE), Rukola 15g , Bukiet jarzyn z olejem 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa jarzynowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabielała 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Budyń półmiesny drobiowy gotowany 100g 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g , buraczki na zimno 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Nektaryna 1 szt. 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: budyń mleczny bez cukru 250g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.10 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; suma cukrów prostych: 97.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sód: 1472.70 mg;

środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasztet z kurczaka pieczonego 40g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z koperkiem(ser twarogowy mielony President , maślanka, koperek świeży, sól biała) 50g (MLE), Rukola 15g , Papryka świeża 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa jarzynowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabielała 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kotlet mięsno-warzywny pieczony 110g (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty białej 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g (MLE), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Nektaryna 1szt. 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: budyń mleczny bez cukru 250g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.59 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; suma cukrów prostych: 89.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; Sód: 1600.88 mg

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Marchewka baby z olejem 100g , Rukola 15g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa z soczewicy na wywarze drobiowo-warzywnym 400ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pełnoziarnisty gotowany z warzywami 300g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), sos pieczarkowy 120g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Woda 250ml , Surówka z cukini 150g (SEL, GOR),	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty ze szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), Kurczak gotowany Korona 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt. 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 50g 50g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.94 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; Sód: 2089.10 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko na miękko 1szt(3) 1Por (JAJ), Rukola 15g , Marchewka baby z olejem 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa krupnik 400ml z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), Grysik gotowany na mleku 300g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus truskawkowy 100g , Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek homogenizowany President(ser twarogowy mielony President) 50g (MLE), Kurczak gotowany Korona 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt. 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 50g 50g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.22 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; Sód: 1197.84 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Marchewka baby z olejem 100g , Rukola 15g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa z soczewicy na wywarze drobiowo-warzywnym 400ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pełnoziarnisty gotowany z warzywami 300g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), sos pieczarkowy 120g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z cukini 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty ze szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), Kurczak gotowany Korona 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt. 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Podpłomyki bez cukru 50g 50g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.94 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; suma cukrów prostych: 63.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; Sód: 2155.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 1szt (GLU), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), dżem 25g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szpinak liście 15g , ogórek zielony 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Rosół z ryżem 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna duszona 100g (GLU, SKR, RYB, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , Woda 250ml ,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), pieczeń z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Papryka świeża 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g Mlekovita, otręby pszenne 10g 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.12 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; suma cukrów prostych: 57.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sód: 2092.36 mg;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Bułka kajzerka 1szt (GLU), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), dżem 25g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Brokuły gotowane 100g , Szpinak liście 15g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Rosół z ryżem 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna duszona 100g (GLU, SKR, RYB, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Bukiet jarzyn z olejem 150g , Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), pieczeń z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Polędwica sopocka Bieleśz 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.30 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; suma cukrów prostych: 54.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sód: 2007.06 mg;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 1szt (GLU), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg 60g(7) 1Por (MLE), Szpinak liście 15g , ogórek zielony 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Rosół z ryżem 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Miruna duszona 100g (GLU, SKR, RYB, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej R 150g , Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), pieczeń z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka świeża 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g, otręby pszenne 10g 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.75 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; suma cukrów prostych: 57.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sód: 2129.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 40g , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), ogórek kiszony 100g , Szpinak liście 15g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa kalafiorowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Befszyk drobiowy 110g duszony w sosie pomidorowym 100ml 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), kasza pęczak gotowana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, LUB), Surówka z cukini 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty z makrelą wędzoną 50g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica wiśniowa 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka 100g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Kefir 150 ml 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.87 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sód: 2234.85 mg;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 40g , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szpinak liście 15g , pomidor 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa kalafiorowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pulpet drobiowy gotowany 110g w sosie pomidorowym 100ml 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, LUB), Surówka z cukini 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 50g (SKR, RYB, MLE), Polędwica wiśniowa 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Marchewka baby 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Melon 100g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Kefir 150 ml 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1988.20 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 272.91 g; suma cukrów prostych: 53.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sód: 1563.01 mg;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szyńka dębowa drobiowa NikPol 40g , Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), ogórek kiszony 100g , sałata zielona 15g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa kalafiorowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Befszyk drobiowy 110g duszony w sosie pomidorowym 100ml 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), kasza pęczak gotowana 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, LUB), Surówka z cukini 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty z makrelą wędzoną 50g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica wiśniowa 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), sałata zielona 20g , rzodkiewka 50g 1Por , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka 100g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Kefir 150 ml 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.77 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 2297.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 40g , Serek homogenizowany President(ser twarogowy mielony President) 50g (MLE), Szpinak liście 15g , Rzodkiew biała 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Rosół z zacierką 400ml na wywarze warzywno-drobiowym 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka drobiowa duszona 100g w sosie 100ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Woda 250ml ,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta z soczewicy 50g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Twaróg z jogurtem i koperkiem(ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny kg , koperek świeży, sól biała) 50g (MLE), ogórek zielony 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Winogrona 100g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml Dolina Czerska 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.29 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; suma cukrów prostych: 58.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Sód: 2626.54 mg;

niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 40g , Serek homogenizowany President(ser twarogowy mielony President) 50g (MLE), kalafior gotowany 100g , Szpinak liście 15g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Rosół z zacierką 400ml na wywarze warzywno-drobiowym 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka drobiowa duszona 100g w sosie 100ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), buraczki na zimno 150g (SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), szynka Jana 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg z jogurtem i koperkiem(ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny kg , koperek świeży, sól biała) 50g (MLE), Marchewka baby 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml Dolina Czerska 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.20 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; suma cukrów prostych: 66.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Sód: 2090.10 mg;

niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Serek homogenizowany President(ser twarogowy mielony President) 50g (MLE), Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 40g , Szpinak liście 15g , Rzodkiew biała 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Rosół z zacierką 400ml na wywarze warzywno-drobiowym 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka drobiowa duszona 100g w sosie 100ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z jogurtem i koperkiem(ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny kg , koperek świeży, sól biała) 50g (MLE), Pasta z soczewicy 50g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ogórek zielony 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml Dolina Czerska 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.29 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 275.06 g; suma cukrów prostych: 52.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Sód: 2694.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z brokułem(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone, pieprz czarny mielony, sól biała, czosnek suszony) 50g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 15g , pomidor 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1 szt. 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabielała 400g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sos mięsno- pomidorowy duszony 150g, makaron spaghetti gotowany 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kap.pekińskiej 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty ze słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), Połędwica sopocka Bielesz 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Galaretka mleczna 250ml (GLU, MLE, GOR), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.12 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 272.17 g; suma cukrów prostych: 53.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sód: 2331.93 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Jajko na miękko 1szt(3) 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z brokułem(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone, pieprz czarny mielony, sól biała, czosnek suszony) 50g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 15g , pomidor 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1 szt. 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Zupa jarzynowa 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabielała 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos mięsno- pomidorowy duszony 150g, makaron spaghetti gotowany 200g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z marchewki i pomarańczy 150g , Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica sopocka Bielesz 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty ze słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), bukiet jarzyn 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Galaretka mleczna 250ml (GLU, MLE, GOR), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.04 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 291.82 g; suma cukrów prostych: 62.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Sód: 3262.00 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Pasta twarogowa z brokułem(ser twarogowy mielony President , brokuły mrożone, pieprz czarny mielony, sól biała, czosnek suszony) 50g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), pomidor 100g , Rukola 15g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1 szt. 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabielała 400g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sos mięsno- pomidorowy duszony 150ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g 1Por (GLU, JAJ), Surówka z kap.pekińskiej 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty ze słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), Połędwica sopocka Bielesz 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150 ml 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.80 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; suma cukrów prostych: 56.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sód: 2944.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Kurczak gotowany Cedrob 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Rzodkiew biała 100g, Szpinak liście 15g, Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka 100g ze schabu duszona w sosie 100ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g, Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Woda 250ml,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku 50g (SEL, GOR), Papryka świeża 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml, sałata zielona 20g,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 1szt, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.55 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; suma cukrów prostych: 63.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sód: 2702.37 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Kurczak gotowany Cedrob 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Szpinak liście 15g, Marchewka baby 100g, Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka 100g ze schabu duszona w sosie 100ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g, brokuły gotowane z olejem 150g, Woda 250ml,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta z zielonego groszku 50g (SEL, GOR), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 100g, sałata zielona 20g, Herbata owocowa bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Melon 100g, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.01 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; suma cukrów prostych: 53.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sód: 2729.72 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Kurczak gotowany Cedrob 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), Szpinak liście 15g, Rzodkiew biała 100g, Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka 100g ze schabu duszona w sosie 100ml 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g, Woda 250ml,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z zielonego groszku 50g (SEL, GOR), sałata zielona 20g, Papryka świeża 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 1szt, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.95 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; suma cukrów prostych: 64.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; Sód: 2768.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), ogórek kiszony 100g, Rukola 15g, Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 400ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Salata zielona 70g z sosem winegret 20 ml 1Por, Woda 250ml,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), pieczeń z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), salata zielona 20g, pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml Dolina Czerska 1Por, Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.22 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; suma cukrów prostych: 47.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 2947.76 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), kalafior gotowany 100g, Rukola 15g, Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 400ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Salata zielona 70g z sosem winegret 20 ml 1Por, Woda 250ml,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), pieczeń z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), salata zielona 20g, pomidor 100g, Herbata owocowa bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml Dolina Czerska 1Por, Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.02 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; suma cukrów prostych: 50.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sód: 2188.71 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Polędwica sopocka Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), ogórek kiszony 100g, Rukola 15g, Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa brokułowa R z ziemniakami na wywarze drobiowo-warzywnym 400ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Gulasz drobiowy 200g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Salata zielona 70g z sosem winegret 20 ml 1Por, Woda 250ml,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), pieczeń z warzywami 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pasta twarogowa z burakiem i pietruszką 50g (MLE), pomidor 100g, salata zielona 20g, Herbata owocowa bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt, Herbata bez cukru 250g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml Dolina Czerska 1Por, Herbata bez cukru 250g 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.22 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 268.50 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Sód: 3013.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Plaster schabu z ziołami 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 100g , Rukola 15g , Kakao bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt. 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Barszcz z fasolką na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleny 400ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kotlet z jaj pieczony 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty z rzodkiewką i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), Kurczak gotowany Cedrob 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata zielona 20g , ogórek kiszony 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g Mlekovita, płatki owsiane 20g 1Por (GLU, MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2538.23 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; suma cukrów prostych: 90.88 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; Sód: 4207.06 mg;

czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Plaster schabu z ziołami 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Rukola 15g , brokuły gotowane z olejem 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt. 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Pierogi leniwe gotowane 300g 10 sztuk 1Por (JAJ, MLE), Barszcz z ziemniakami 400 ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Mus truskawkowy 100g , Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Kurczak gotowany Cedrob 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany President(ser twarogowy mielony President) 50g (MLE), sałata zielona 20g , Marchewka baby z olejem 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g Mlekovita, płatki owsiane 20g 1Por (GLU, MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.06 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; suma cukrów prostych: 90.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sód: 2661.77 mg;

czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Plaster schabu z ziołami 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Rukola 15g , Papryka świeża 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE), II Śniadanie: Nektaryna 1 szt. 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,	Barszcz z fasolką na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleny 400ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kotlet z jaj pieczony 100g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z marchwi i jabłka 150g (SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty z rzodkiewką i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), Kurczak gotowany Cedrob 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek kiszony 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g Mlekovita, płatki owsiane 20g 1Por (GLU, MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.63 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.50 g; Sód: 4273.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka kajzerka 1szt (GLU), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), dżem 25g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szpinak liście 15g , ogórek zielony 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanym ciastem na wywarze drobiowo-warzywnym 400ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Miruna duszona 100g (GLU, SKR, RYB, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki z jabłkiem 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty ze szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 40g , rzodkiewka 100g 1Por , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka 100g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Kefir 150 ml 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.21 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sód: 2639.46 mg;

piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
Bułka kajzerka 1szt (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), dżem 25g , Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Szpinak liście 15g , pomidor 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanym ciastem na wywarze drobiowo-warzywnym 400ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Miruna duszona 100g (GLU, SKR, RYB, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki z jabłkiem 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Szynka dębowa drobiowa NikPol 40g , Twaróg półtłusty z pietruszką 50g (MLE), sałata zielona 20g , bukiet jarzyn 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Melon 100g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Kefir 150 ml 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.51 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; suma cukrów prostych: 64.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 2637.07 mg;

piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
Bułka grahamka 1szt (GLU), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Pasta mięsna 40g , Szpinak liście 15g , ogórek zielony 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanym ciastem na wywarze drobiowo-warzywnym 400ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Miruna duszona 100g (GLU, SKR, RYB, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki z jabłkiem 150g (SEL, GOR), Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg półtłusty ze szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ), Szynka dębowa drobiowa NikPol 40g , rzodkiewka 100g 1Por , Herbata owocowa bez cukru 250ml , sałata zielona 20g ,
II Śniadanie: Śliwka 100g , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Kefir 150 ml 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.75 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; suma cukrów prostych: 62.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sód: 2728.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), kalafior gotowany z olejem 100g , Rukola 15g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo gotowane z cukini z kielbasą i mięsem drobiowym 300g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Bułka grahamka 1szt (GLU), Banan 1 szt. 1Por , Woda 250ml ,	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 50g (SKR, RYB, MLE), Plaster schabu 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby z olejem 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.73 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; suma cukrów prostych: 85.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sód: 2058.62 mg;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), kalafior gotowany z olejem 100g , Rukola 15g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo gotowane z cukini z mięsem drobiowym 300g 300g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bułka kajzerka 1szt (GLU), Banan 1 szt. 1Por , Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 50g (SKR, RYB, MLE), Plaster schabu 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby z olejem 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.80 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 295.75 g; suma cukrów prostych: 87.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 2533.58 mg;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), szynka Grzegorza 40g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, S02), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Rukola 15g , kalafior gotowany z olejem 100g , Kakao bez cukru 250ml (MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml na wywarze drobiowo-warzywnym zabieleną 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Leczo gotowane z cukini z kielbasą i mięsem drobiowym 300g 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Bułka grahamka 1szt (GLU), Pomarańcza 1szt , Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z rybą gotowaną 50g (SKR, RYB, MLE), Plaster schabu 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), sałata zielona 100g , Marchewka baby z olejem 100g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi 100g 1szt , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.53 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 270.15 g; suma cukrów prostych: 68.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Sód: 2130.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia Racibórz		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa (D01)		
chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z warzywami gotowanymi(ser twarogowy mielony President , włoszczyzna mrożona, pieprz czarny mielony, sól biała, czosnek suszony) 50g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Rukola 15g , ogórek zielony 100g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z udźca kurczaka 100g duszona w sosie 100g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), surówka z kapusty białej 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g , Woda 250ml ,	chleb żytni 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasztet z kurczaka pieczonego 40g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Twaróg z chrzanem i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ, S02), Papryka świeża 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt. 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g Mlekovita, otręby pszenne 10g 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.55 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; suma cukrów prostych: 61.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sód: 2891.31 mg;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna (D02)		
bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasta twarogowa z warzywami gotowanymi(ser twarogowy mielony President , włoszczyzna mrożona, pieprz czarny mielony, sól biała, czosnek suszony) 50g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Połędwica wiśniowa Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 100g , Rukola 15g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z udźca kurczaka 100g duszona w sosie 100g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bukiet jarzyn z olejem 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Woda 250ml ,	bułka kanapkowa 100g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Pasztet z kurczaka pieczonego 40g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt. 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.44 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 275.97 g; suma cukrów prostych: 51.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1673.39 mg;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)		
chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Połędwica wiśniowa Bieleś 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z warzywami gotowanymi(ser twarogowy mielony President , włoszczyzna mrożona, pieprz czarny mielony, sól biała, czosnek suszony) 50g (GLU, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), ogórek zielony 100g , Rukola 15g , Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Bitka z udźca kurczaka 100g duszona w sosie 100g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), surówka z kapusty białej 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki gotowane 200g , Woda 250ml ,	chleb żytni 100g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 1szt. Mlekovita 10g 1Por (MLE), Twaróg z chrzanem i słonecznikiem 50g (OZI, MLE, ORZ, SEZ, S02), Pasztet z kurczaka pieczonego 40g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 100g , sałata zielona 20g , Herbata owocowa bez cukru 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt. 1Por , Herbata bez cukru 250g 1Por ,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g Mlekovita, otręby pszenne 10g 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250g 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.55 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Sód: 2957.31 mg;