

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z fasolką 110g (GLU, MIĘ), surówka wiosenna bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszponka z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2114.00 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; Witamina C: 158.18 mg; Wapń: 1132.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3758.98 ug; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; suma cukrów prostych: 45.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; sól: 2367.17 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), miód 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z fasolką 110g (GLU, MIĘ), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba po grecku 100g (GLU, RYB, SEL, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2042.69 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Witamina C: 153.67 mg; Wapń: 851.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2182.77 ug; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.47 g; sól: 1396.82 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z fasolką 110g (GLU, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka wiosenna bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 150g (BIA),	Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszponka z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2366.77 kcal; Białko ogółem: 147.74 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g; Witamina C: 236.03 mg; Wapń: 1402.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5201.04 ug; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; suma cukrów prostych: 50.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; sól: 2492.47 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), miód 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (GLU, BIA),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z fasolką 110g (GLU, MIĘ), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba po grecku 100g (SEL), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2046.10 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; Witamina C: 158.34 mg; Wapń: 1093.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2191.39 ug; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.92 g; sól: 1451.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01 Dieta: PŁYNNĄ (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2144.50 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 68.35 g; Węglowodany ogółem: 280.12 g; Witamina C: 200.84 mg; Wapń: 1390.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3339.31 ug; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; suma cukrów prostych: 68.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; sól: 1566.87 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Krupnik zmiękowany 350ml (GLU, SEL), roladki ze schabu z fasolką zmiękowane 110g , puree ziemniaczane 250g , seler gotowany zmielony 150g (SEL), kompot owocowy 250ml ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2351.22 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 67.37 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; Witamina C: 337.39 mg; Wapń: 1520.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4102.88 ug; Błonnik pokarmowy: 48.28 g; suma cukrów prostych: 60.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.32 g; sól: 1855.83 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z fasolką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka wiosenna bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek z siemieniem lnianym 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2093.29 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 270.47 g; Witamina C: 154.94 mg; Wapń: 1092.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1478.46 ug; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; suma cukrów prostych: 54.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.42 g; sól: 2119.64 mg;		
środa 2025-10-01 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), miód 25g , ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z fasolką 110g (GLU, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka wiosenna bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszonek z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2303.78 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; Witamina C: 241.63 mg; Wapń: 1235.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3808.18 ug; Błonnik pokarmowy: 37.76 g; suma cukrów prostych: 53.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.56 g; sól: 2106.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , rzodkiewka 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), groszek z marchewką 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2011.82 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 266.72 g; Witamina C: 217.39 mg; Wapń: 964.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3103.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; suma cukrów prostych: 42.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.26 g; sól: 1341.38 mg;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , jarzyny z wody 60g (SEL), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2191.61 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 283.59 g; Witamina C: 158.39 mg; Wapń: 1045.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5589.02 ug; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; suma cukrów prostych: 49.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.62 g; sól: 1587.01 mg;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kefir 200ml (BIA), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 20g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: śliwki 100g ,	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), groszek z marchewką 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jogurt naturalny ze świeżymi owocami 200ml (BIA),	twarożek z zieleniną 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2061.25 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 267.03 g; Witamina C: 229.35 mg; Wapń: 1113.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2999.41 ug; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; suma cukrów prostych: 46.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.57 g; sól: 1348.67 mg;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , jarzyny z wody 60g (SEL), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), pulpet duszony wieprzowy 110g (GLU, JAJ), sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2004.19 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; Witamina C: 157.28 mg; Wapń: 1054.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5655.03 ug; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; suma cukrów prostych: 49.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.00 g; sól: 1592.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2266.30 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; Witamina C: 166.33 mg; Wapń: 1454.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3665.19 ug; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 66.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g; sól: 1897.87 mg;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), pulpet wieprzowy duszony zmięszany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos ziołowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , puree z marchewki 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2649.13 kcal; Białko ogółem: 149.93 g; Tłuszcz: 96.28 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Witamina C: 311.83 mg; Wapń: 1559.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6318.57 ug; Błonnik pokarmowy: 49.52 g; suma cukrów prostych: 58.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; sól: 2023.28 mg;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , sałata 30g , rzodkiewka 60g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , groszek z marchewką 150g (GLU),	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2011.82 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 266.72 g; Witamina C: 217.39 mg; Wapń: 964.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3103.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; suma cukrów prostych: 42.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.26 g; sól: 1341.38 mg;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , dżem 25g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: śliwki 150g ,	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: deser mleczno-owocowy 150g (BIA),	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2184.45 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 271.81 g; Witamina C: 217.48 mg; Wapń: 1093.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3154.53 ug; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; suma cukrów prostych: 47.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.90 g; sól: 1400.78 mg;		

Własność P.P.H.U. Eksport-Import "Martina". Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-03 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Marchwianka - krem 450ml (GLU, JAJ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2070.29 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; Witamina C: 186.94 mg; Wapń: 1188.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4234.88 ug; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; suma cukrów prostych: 72.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.85 g; sól: 2321.17 mg;		
piątek 2025-10-03 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), Pulpet z jaj 100g (JAJ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , bukiet z warzyw zmiksowany 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2284.06 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; Witamina C: 465.22 mg; Wapń: 1577.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6775.35 ug; Błonnik pokarmowy: 54.09 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.46 g; sól: 1972.72 mg;		
piątek 2025-10-03 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), jajko gotowane 2szt (JAJ), sos musztardowy 100ml (GLU, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bigos z cukini 150g (DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka wiosenna z pestkami słonecznika b/c 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2043.79 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; Witamina C: 276.58 mg; Wapń: 941.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4081.27 ug; Błonnik pokarmowy: 37.12 g; suma cukrów prostych: 36.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.66 g; sól: 2350.83 mg;		
piątek 2025-10-03 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), ser żółty 50g (BIA), ogórek kiszony 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Brzoskwinia 150g 1szt ,	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), jajko gotowane 2szt (JAJ), sos musztardowy 100ml (GLU, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kisiel z owocem 200g (DWU),	bigos z cukini 150g (DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka wiosenna z pestkami słonecznika b/c 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2193.59 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 71.89 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; Witamina C: 279.87 mg; Wapń: 1188.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4133.16 ug; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.27 g; sól: 2733.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), Rożek drobiowy ze szpinakiem i mozzarellą 120g (GLU, JAJ), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 25g (BIA), miód 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2092.86 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 68.01 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; Witamina C: 140.71 mg; Wapń: 683.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1264.99 ug; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; suma cukrów prostych: 28.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.99 g; sól: 1611.51 mg;		
sobota 2025-10-04 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), Pasta z drobiu 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony 100g , sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), miód 25g , cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2212.90 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 82.71 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; Witamina C: 119.67 mg; Wapń: 998.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1344.13 ug; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 49.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; sól: 1721.21 mg;		
sobota 2025-10-04 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Twarożek farmerski 150g (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 350ml (GLU, SEL), Rożek drobiowy ze szpinakiem i mozzarellą 120g (GLU, JAJ), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	ser topiony 25g (BIA), poledwica drobiowa 25g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2204.89 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; Witamina C: 314.72 mg; Wapń: 684.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1340.77 ug; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; suma cukrów prostych: 36.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.81 g; sól: 1616.65 mg;		
sobota 2025-10-04 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), Pasta z drobiu 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony 100g , buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 25g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2066.92 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 69.51 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; Witamina C: 119.67 mg; Wapń: 913.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1231.72 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.39 g; sól: 1532.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń z sokiem 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.16 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 298.28 g; Witamina C: 172.15 mg; Wapń: 1145.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3487.48 ug; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; suma cukrów prostych: 57.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.03 g; sól: 1749.93 mg;		
sobota 2025-10-04 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), jogurt naturalny 1szt (BIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony zmiksowany 100g , puree ziemniaczane 250g , buraczki zmiksowane 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2426.11 kcal; Białko ogółem: 130.28 g; Tłuszcz: 70.58 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; Witamina C: 425.61 mg; Wapń: 1687.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5304.15 ug; Błonnik pokarmowy: 57.21 g; suma cukrów prostych: 67.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g; sól: 1890.71 mg;		
sobota 2025-10-04 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), Rożek drobiowy ze szpinakiem i mozzarellą 120g (GLU, JAJ), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 25g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2138.85 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 64.75 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; Witamina C: 142.78 mg; Wapń: 931.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1243.48 ug; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; suma cukrów prostych: 39.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.56 g; sól: 1705.89 mg;		
sobota 2025-10-04 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Twarożek farmerski 150g (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), Rożek drobiowy ze szpinakiem i mozzarellą 120g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), miód 25g , ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2250.79 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; Witamina C: 315.04 mg; Wapń: 675.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1334.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; suma cukrów prostych: 37.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; sól: 1588.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pieczarkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2153.67 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 80.67 g; Węglowodany ogółem: 259.46 g; Witamina C: 273.49 mg; Wapń: 740.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2564.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; suma cukrów prostych: 37.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.63 g; sól: 1654.80 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos koperkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2090.99 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 72.12 g; Węglowodany ogółem: 255.13 g; Witamina C: 209.87 mg; Wapń: 763.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2761.46 ug; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 38.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.77 g; sól: 1346.20 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pieczarkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem bez cukru 150g ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2224.48 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; Witamina C: 330.67 mg; Wapń: 1076.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3247.53 ug; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; suma cukrów prostych: 48.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; sól: 1441.10 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa krem 350ml (GLU, SEL, DWU), polędwiczki gotowane 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos koperkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2155.82 kcal; Białko ogółem: 142.00 g; Tłuszcz: 66.52 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; Witamina C: 224.92 mg; Wapń: 748.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2646.38 ug; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prostych: 38.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.34 g; sól: 1421.21 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa z białych warzyw 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.31 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 268.75 g; Witamina C: 116.10 mg; Wapń: 1084.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2828.78 ug; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; suma cukrów prostych: 69.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.84 g; sól: 1761.77 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA),	Zupa pomidorowa krem 350ml (GLU, SEL, DWU), polędwiczki duszone zmielone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos koperkowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , puree z kalafiora 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa z białych warzyw 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2571.38 kcal; Białko ogółem: 156.39 g; Tłuszcz: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; Witamina C: 412.82 mg; Wapń: 1408.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4916.02 ug; Błonnik pokarmowy: 48.94 g; suma cukrów prostych: 74.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.71 g; sól: 1503.54 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pieczarkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2144.14 kcal; Białko ogółem: 142.78 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 268.64 g; Witamina C: 288.31 mg; Wapń: 751.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2563.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 37.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.40 g; sól: 1409.28 mg;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pieczarkowy 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kalafior z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2397.91 kcal; Białko ogółem: 140.20 g; Tłuszcz: 81.92 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; Witamina C: 286.26 mg; Wapń: 1019.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2795.37 ug; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.53 g; sól: 1514.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), dżem 25g , szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), kopytka z sosem węgierskim i mięsem 350g (GLU, JAJ), surówka z kapusty młodej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasztet drobiowy 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2499.70 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; Witamina C: 161.34 mg; Wapń: 1217.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2801.04 ug; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; sól: 2790.17 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), dżem 25g , szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), kopytka z sosem jarzynowym 350g (GLU, JAJ), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2392.90 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 68.09 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; Witamina C: 147.64 mg; Wapń: 1037.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3748.06 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.47 g; sól: 1894.72 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), makaron razowy z sosem węgierskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), surówka z kapusty młodej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z buraczków, rukoli i fety ze słonecznikiem 150g ,	pasztet drobiowy 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2317.68 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 105.05 g; Węglowodany ogółem: 280.73 g; Witamina C: 153.92 mg; Wapń: 1272.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3131.41 ug; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; suma cukrów prostych: 57.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.20 g; sól: 2408.35 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), dżem 25g , szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), kopytka z sosem jarzynowym 350g (GLU, JAJ), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2325.94 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 60.71 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; Witamina C: 147.64 mg; Wapń: 1036.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3674.80 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 50.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.61 g; sól: 1894.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 400ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2424.42 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; Witamina C: 221.09 mg; Wapń: 1424.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3589.47 ug; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 67.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.92 g; sól: 1379.89 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (BIA, SEL), pulpet drobiowy duszony zmielony 110g (GLU, JAJ), dynia gotowana zmielona 150g (GLU, JAJ, SEL), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy 250ml ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2428.35 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; Witamina C: 353.90 mg; Wapń: 1712.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5427.71 ug; Błonnik pokarmowy: 55.15 g; suma cukrów prostych: 75.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.17 g; sól: 1925.35 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), kopytka z sosem węgierskim i mięsem 350g (GLU, JAJ), surówka z kapusty młodej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2157.07 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; Witamina C: 158.82 mg; Wapń: 927.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.03 ug; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; suma cukrów prostych: 45.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.56 g; sól: 1965.76 mg;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: banan 150g 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), kopytka z sosem węgierskim i mięsem 350g (GLU, JAJ), surówka z kapusty młodej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretką z owocem 200g (MIĘ),	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2467.35 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; Witamina C: 172.41 mg; Wapń: 1198.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1429.46 ug; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.89 g; sól: 2354.73 mg;		

Własność P.P.H.U. Eksport-Import "Martina". Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-07 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 250ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Dyniowa krem 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2348.77 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 81.43 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Witamina C: 161.22 mg; Wapń: 1806.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4517.95 ug; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; suma cukrów prostych: 94.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.42 g; sól: 1847.12 mg;		
wtorek 2025-10-07 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kefir 200ml (BIA),	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone zmiększone 150g , puree ziemniaczane 250g , seler gotowany zmielony 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Dyniowa krem 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2431.17 kcal; Białko ogółem: 144.75 g; Tłuszcz: 75.69 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; Witamina C: 324.68 mg; Wapń: 1825.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6335.91 ug; Błonnik pokarmowy: 54.02 g; suma cukrów prostych: 68.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.79 g; sól: 1485.53 mg;		
wtorek 2025-10-07 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kefir 200ml (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego z pomidorem i słonecznikiem 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z makaronem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g , Surówka z selera i jabłka z rodzynkami bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2059.45 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; Witamina C: 163.40 mg; Wapń: 1167.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3285.60 ug; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; suma cukrów prostych: 52.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; sól: 1879.41 mg;		
wtorek 2025-10-07 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kefir 200ml (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego z pomidorem i słonecznikiem 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jaglanka z owocami 100ml (BIA, GLU),	Marchwianka z makaronem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , Surówka z selera i jabłka z rodzynkami bez cukru 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2329.75 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; Witamina C: 171.69 mg; Wapń: 1449.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3415.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; sól: 1979.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , mizeria 150g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser żółty 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki ze słonecznikiem 60g (DWU, GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2080.65 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 262.62 g; Witamina C: 303.29 mg; Wapń: 784.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1787.81 ug; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; suma cukrów prostych: 23.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.71 g; sól: 2273.68 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 25g (BIA), miód 25g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), fasolka szparagowa z wody 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2033.25 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 65.09 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; Witamina C: 238.67 mg; Wapń: 633.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4364.55 ug; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; suma cukrów prostych: 25.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.69 g; sól: 1962.74 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , mizeria 150g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: nektarynka 150g 1szt ,	szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 50g (BIA), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki ze słonecznikiem 60g (DWU, GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2095.19 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; Witamina C: 322.83 mg; Wapń: 1013.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1888.03 ug; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; suma cukrów prostych: 37.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.58 g; sól: 2264.79 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), marchew gotowana 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), fasolka szparagowa z wody 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2031.12 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 53.15 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; Witamina C: 246.09 mg; Wapń: 1072.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1895.07 ug; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 41.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.88 g; sól: 1765.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Koktajl warzywny 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa barszcz czerwony wzmocniona 350ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2219.70 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; Witamina C: 213.82 mg; Wapń: 1114.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2368.36 ug; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; suma cukrów prostych: 57.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.20 g; sól: 2352.19 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zmięszana 350ml (GLU, SEL), pieczeń rzymska zmięszana 110g (GLU, JAJ, MIĘ), puree z marchewki 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa barszcz czerwony wzmocniona 350ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2608.63 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 358.24 g; Witamina C: 434.98 mg; Wapń: 1215.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6357.83 ug; Błonnik pokarmowy: 54.04 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.16 g; sól: 2469.20 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), mizeria 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), miód 25g , sałatka z ogórka i rzodkiewki ze słonecznikiem 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2092.64 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; Witamina C: 221.70 mg; Wapń: 1051.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1655.50 ug; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; suma cukrów prostych: 44.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.64 g; sól: 2113.60 mg;		
środa 2025-10-08 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), mizeria 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: nektarynka 150g 1szt ,	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki ze słonecznikiem 60g (DWU, GOR), roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2079.47 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; Witamina C: 302.22 mg; Wapń: 1037.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2028.77 ug; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; suma cukrów prostych: 38.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.50 g; sól: 2358.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twarożek fromage 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2040.75 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; Witamina C: 331.52 mg; Wapń: 933.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5137.59 ug; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; suma cukrów prostych: 41.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.44 g; sól: 1479.84 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jarzyny z wody 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (SEL), filet z indyka duszony 110g , sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twarożek fromage 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2205.65 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 90.93 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; Witamina C: 247.61 mg; Wapń: 1011.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4521.72 ug; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; suma cukrów prostych: 52.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.86 g; sól: 1655.25 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z papryki , ogórka zielonego ze szczypiorkiem 150g ,	Twarożek fromage 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.25 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; Witamina C: 532.67 mg; Wapń: 1061.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5870.82 ug; Błonnik pokarmowy: 46.42 g; suma cukrów prostych: 45.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.31 g; sól: 1520.07 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jarzyny z wody 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (SEL), filet z indyka duszony 110g , sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twarożek fromage 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2028.94 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 268.56 g; Witamina C: 247.61 mg; Wapń: 1011.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4521.72 ug; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; suma cukrów prostych: 52.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.48 g; sól: 1655.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 250g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Marchwianka krem 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.19 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; Witamina C: 208.11 mg; Wapń: 1313.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5997.11 ug; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; suma cukrów prostych: 72.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.59 g; sól: 1913.81 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa szpinakowa zmiiksowana 350ml (GLU, MIĘ, SEL), filet z indyka duszony zmiiksowany 110g , sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g , buraczki zmiiksowane 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Marchwianka - krem 450ml (GLU, JAJ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2580.12 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; Witamina C: 450.38 mg; Wapń: 1629.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 8190.83 ug; Błonnik pokarmowy: 65.16 g; suma cukrów prostych: 67.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.69 g; sól: 1696.10 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g ,	Twarożek fromage 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2040.75 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; Witamina C: 331.52 mg; Wapń: 933.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5137.59 ug; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; suma cukrów prostych: 41.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.44 g; sól: 1479.84 mg;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: babka 80g (GLU, JAJ),	Zupa szczawiowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sałatka owocowa 150g ,	Twarożek fromage 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2368.22 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; Witamina C: 341.22 mg; Wapń: 959.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5258.68 ug; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; suma cukrów prostych: 80.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.43 g; sól: 1522.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), rzodkiewka 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 25g (BIA), miód 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2333.28 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g; Witamina C: 200.56 mg; Wapń: 1178.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2192.56 ug; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; suma cukrów prostych: 44.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.54 g; sól: 2160.24 mg;		
piątek 2025-10-10 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU, SEL), Ryba pieczona z koperkiem 110g (RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z zieleniną 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2042.90 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 273.32 g; Witamina C: 211.23 mg; Wapń: 1194.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3477.35 ug; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; suma cukrów prostych: 44.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.18 g; sól: 1315.49 mg;		
piątek 2025-10-10 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), rzodkiewka 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: sok warzywny 200ml ,	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z brązowego ryżu, ogórka konserwowego, marchewki z koperkiem 150g (BIA, JAJ),	ser topiony 25g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 20g (MIĘ), sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2612.75 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 111.24 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Witamina C: 289.69 mg; Wapń: 1320.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2780.62 ug; Błonnik pokarmowy: 41.71 g; suma cukrów prostych: 45.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; sól: 2624.61 mg;		
piątek 2025-10-10 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU, SEL), Ryba pieczona z koperkiem 110g (RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2103.24 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; Witamina C: 226.13 mg; Wapń: 1245.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2880.52 ug; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; suma cukrów prostych: 40.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; sól: 1344.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Kisiel słodzony 200g ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 400ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2155.33 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 86.15 g; Węglowodany ogółem: 256.90 g; Witamina C: 116.27 mg; Wapń: 1081.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2825.36 ug; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; suma cukrów prostych: 83.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; sól: 1725.79 mg;		
piątek 2025-10-10 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa z fasolki szparagowej zmiksowana 350ml (GLU, SEL), pulpet z ryby zmiksowany 110g (GLU, JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , szpinak mielony 150g (BIA, GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 400ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2415.94 kcal; Białko ogółem: 142.47 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; Witamina C: 365.53 mg; Wapń: 1590.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4664.10 ug; Błonnik pokarmowy: 48.67 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g; sól: 1926.10 mg;		
piątek 2025-10-10 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), twarożek z zieleciną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), rzodkiewka 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150g ,	miód 25g , kielbasa krakowska 20g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2210.70 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; Witamina C: 200.56 mg; Wapń: 1095.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2143.69 ug; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; suma cukrów prostych: 43.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; sól: 1911.42 mg;		
piątek 2025-10-10 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), twarożek z zieleciną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), rzodkiewka 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU, SEL), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretka mleczno-owocowa 200g (MIĘ),	ser topiony 25g (BIA), miód 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2190.83 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; Witamina C: 214.21 mg; Wapń: 1195.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2954.14 ug; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.52 g; sól: 2153.16 mg;		

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....