

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-11 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), plastry pomidora i mozzareli z bazylią i słonecznikiem 110g (BIA, JAJ), papryka świeża 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 ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), kurczak po chińsku 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 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: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2106.57 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; Witamina C: 217.43 mg; Wapń: 1053.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2614.13 ug; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; suma cukrów prostych: 39.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.65 g; sól: 1806.77 mg;		
sobota 2025-10-11 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2165.19 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; Witamina C: 153.16 mg; Wapń: 953.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3307.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; suma cukrów prostych: 39.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.18 g; sól: 1517.69 mg;		
sobota 2025-10-11 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
twarożek 150g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), plastry pomidora i mozzareli z bazylią i słonecznikiem 110g , papryka świeża 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), kurczak po chińsku 200g (GLU, SEL), Brokuł z wody 150g , ryż brązowy na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ),	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2311.37 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 73.60 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; Witamina C: 473.55 mg; Wapń: 1106.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4093.25 ug; Błonnik pokarmowy: 44.00 g; suma cukrów prostych: 60.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.38 g; sól: 1723.26 mg;		
sobota 2025-10-11 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2367.54 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; Witamina C: 155.23 mg; Wapń: 1209.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3367.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g; sól: 1640.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-11 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, mięsem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2292.05 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 89.26 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g; Witamina C: 203.05 mg; Wapń: 1286.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4322.08 ug; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 74.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.84 g; sól: 1891.42 mg;		
sobota 2025-10-11 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Ziemniaczanka zmiękczona 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka z warzywami zmiększonymi 200g (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g , puree z brokuła 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2646.86 kcal; Białko ogółem: 153.66 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodany ogółem: 392.08 g; Witamina C: 491.57 mg; Wapń: 1765.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7110.69 ug; Błonnik pokarmowy: 60.39 g; suma cukrów prostych: 79.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.52 g; sól: 1841.14 mg;		
sobota 2025-10-11 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), plastry pomidora i mozzareli z bazylią i słonecznikiem 110g , papryka świeża 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), kurczak po chińsku 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Brokuł z wody 150g ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 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: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2065.58 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; Witamina C: 227.72 mg; Wapń: 1212.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4055.13 ug; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; sól: 1658.59 mg;		
sobota 2025-10-11 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), plastry pomidora i mozzareli z bazylią i słonecznikiem 110g , papryka świeża 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: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), kurczak po chińsku 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z owocami 200g (BIA, GLU),	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 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: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2367.80 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; Witamina C: 404.66 mg; Wapń: 1307.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4116.92 ug; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; suma cukrów prostych: 82.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; sól: 1773.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-12 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego z siemieniem lnianym 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Dyniowa krem z pestkami dyni 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet schabowy 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne z soczewicą 150g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 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: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2195.96 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 91.77 g; Węglowodany ogółem: 261.30 g; Witamina C: 263.71 mg; Wapń: 917.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2859.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 42.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g; sól: 2604.75 mg;		
niedziela 2025-10-12 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , kielbasa krakowska 30g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), bukiet jarzyn z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2119.71 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 72.73 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; Witamina C: 173.35 mg; Wapń: 848.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4548.00 ug; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; suma cukrów prostych: 48.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.26 g; sól: 1744.83 mg;		
niedziela 2025-10-12 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), salami 30g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 20g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego z siemieniem lnianym 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Dyniowa krem z pestkami dyni 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet schabowy 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałata z buraka z serem feta i słonecznikiem 150g ,	leczo warzywne z soczewicą 150g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2351.93 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; Witamina C: 278.41 mg; Wapń: 1192.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2958.40 ug; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.07 g; sól: 2686.95 mg;		
niedziela 2025-10-12 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , kielbasa krakowska 30g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), bukiet jarzyn z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2099.27 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 65.42 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; Witamina C: 182.04 mg; Wapń: 850.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4478.49 ug; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; suma cukrów prostych: 48.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.40 g; sól: 1749.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-12 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2274.38 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; Witamina C: 100.73 mg; Wapń: 1486.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2189.91 ug; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; suma cukrów prostych: 82.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; sól: 1902.17 mg;		
niedziela 2025-10-12 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), pulpet wieprzowy duszony zmiśowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), bukiet z warzyw zmiśowany 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2764.65 kcal; Białko ogółem: 139.20 g; Tłuszcz: 90.53 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; Witamina C: 381.76 mg; Wapń: 2036.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4772.81 ug; Błonnik pokarmowy: 51.36 g; suma cukrów prostych: 88.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; sól: 2027.96 mg;		
niedziela 2025-10-12 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Dyniowa krem z pestkami dyni 350ml (GLU, JAJ, SEL), schab duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne z soczewicą 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), Pomidor 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: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2129.00 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 84.39 g; Węglowodany ogółem: 261.23 g; Witamina C: 263.71 mg; Wapń: 916.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2786.55 ug; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 42.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.32 g; sól: 2604.75 mg;		
niedziela 2025-10-12 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Dyniowa krem z pestkami dyni 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet schabowy 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: babka 80g (GLU, JAJ),	leczo warzywne z soczewicą 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), Pomidor 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: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2587.73 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 98.53 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; Witamina C: 276.72 mg; Wapń: 1163.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2991.21 ug; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 92.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.26 g; sól: 2725.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek małosolny 60g, mix sałat z pestkami dyni 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 ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), wątróbka drobiowa z cebulką 110g, surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	miód 25g, ser topiony 30g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 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, Posiłek nocny: banan 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2016.37 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 76.16 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; Witamina C: 211.17 mg; Wapń: 748.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 10150.65 ug; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.94 g; sól: 1654.55 mg;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, mix sałat 15g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	miód 25g, ser topiony 30g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml, Posiłek nocny: banan 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2082.98 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Witamina C: 187.75 mg; Wapń: 750.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1933.09 ug; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; suma cukrów prostych: 42.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; sól: 1355.06 mg;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek małosolny 60g, mix sałat z pestkami dyni 15g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: warzywa surowe w słupki 150g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), wątróbka drobiowa z cebulką 110g, bukiet jarzyn z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: Serek wiejski 150g (BIA),	ser topiony 30g (BIA), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml, Posiłek nocny: Grejfrut 1/2szt 1Por,
Wartości odżywcze: Energia : 2037.35 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 230.25 g; Witamina C: 174.12 mg; Wapń: 938.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 10452.83 ug; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; suma cukrów prostych: 36.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.94 g; sól: 1770.32 mg;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), mix sałat 15g, Pomidor 60g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	miód 25g, szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2131.13 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 281.24 g; Witamina C: 189.82 mg; Wapń: 902.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1937.86 ug; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; suma cukrów prostych: 53.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.55 g; sól: 1222.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (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: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Marchwianka - krem 450ml (GLU, JAJ, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: koktajl mleczny bananowy 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2246.25 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; Witamina C: 99.70 mg; Wapń: 1387.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4069.41 ug; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; suma cukrów prostych: 85.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.42 g; sól: 1931.46 mg;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Kisiel słodzony 200g ,	zupa selerowa z ziemniakami zmięszana 350ml (GLU, SEL), bitka wieprzowa zmielona 110g (MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), puree ziemniaczane 250g , bukiet z warzyw zmięszany 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: koktajl mleczny bananowy 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2559.27 kcal; Białko ogółem: 146.43 g; Tłuszcz: 78.88 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; Witamina C: 393.21 mg; Wapń: 1831.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5590.00 ug; Błonnik pokarmowy: 51.59 g; suma cukrów prostych: 85.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; sól: 1556.92 mg;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek małosolny 60g , mix sałat z pestkami dyni 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 ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), wątróbka drobiowa z cebulką 110g (MIĘ), surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2035.71 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 68.91 g; Węglowodany ogółem: 273.63 g; Witamina C: 187.22 mg; Wapń: 660.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 892.21 ug; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; suma cukrów prostych: 41.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; sól: 1411.43 mg;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek małosolny 60g , mix sałat z pestkami dyni 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: kisiel z owocem 200g (DWU),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Serek wiejski 150g (BIA),	ser topiony 30g (BIA), miód 25g , szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 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 , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2259.83 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; Witamina C: 161.34 mg; Wapń: 883.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1868.86 ug; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.73 g; sól: 1720.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-14 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka 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 ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , sałata ze śmietaną 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 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 : 2252.70 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 101.01 g; Węglowodany ogółem: 246.28 g; Witamina C: 113.69 mg; Wapń: 874.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2331.93 ug; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; suma cukrów prostych: 36.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.37 g; sól: 3335.15 mg;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sałata z jogurtem 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), kalafior z wody 60g , roszponka 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 : 2187.65 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 255.64 g; Witamina C: 121.34 mg; Wapń: 1187.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1557.01 ug; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; suma cukrów prostych: 45.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; sól: 1747.70 mg;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , sałata ze śmietaną 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z ryżu brązowego z pieczarkami 150g (BIA, JAJ),	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2340.05 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 92.09 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; Witamina C: 180.18 mg; Wapń: 986.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2882.96 ug; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; suma cukrów prostych: 43.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.99 g; sól: 3442.04 mg;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), sałata z jogurtem 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), kalafior z wody 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2068.42 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 73.85 g; Węglowodany ogółem: 259.44 g; Witamina C: 130.03 mg; Wapń: 1175.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1507.31 ug; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; suma cukrów prostych: 46.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.90 g; sól: 1403.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-14 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Ziemniaczanka krem 450ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2234.07 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 296.91 g; Witamina C: 159.54 mg; Wapń: 1222.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3588.05 ug; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.59 g; sól: 1815.51 mg;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona zmielona 110g (GLU, JAJ), puree z brokuła 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Ziemniaczanka krem 450ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2649.30 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 82.19 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; Witamina C: 362.68 mg; Wapń: 1677.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4124.45 ug; Błonnik pokarmowy: 48.61 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.24 g; sól: 1506.77 mg;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka 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 koperkowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), sałata ze śmietaną 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kiełbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 5g (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 : 2041.94 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 87.87 g; Węglowodany ogółem: 238.97 g; Witamina C: 113.69 mg; Wapń: 599.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2161.47 ug; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; suma cukrów prostych: 36.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.34 g; sól: 2627.20 mg;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka 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: jabłko 150g 1szt ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), sałata ze śmietaną 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretką z owocem 200g (MIĘ),	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 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 : 2244.22 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 98.48 g; Węglowodany ogółem: 260.29 g; Witamina C: 129.97 mg; Wapń: 870.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2378.66 ug; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; suma cukrów prostych: 44.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; sól: 2990.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-15 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pulpet z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), surówka wielowarzynna z olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 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 wielowarzynny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2094.50 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; Witamina C: 326.67 mg; Wapń: 939.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4885.49 ug; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.96 g; sól: 1426.98 mg;		
środa 2025-10-15 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), pulpet z indyka 110g , sos pietruszkowy 100ml (GLU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 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 wielowarzynny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2067.31 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 81.87 g; Węglowodany ogółem: 247.80 g; Witamina C: 217.86 mg; Wapń: 936.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2955.20 ug; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; suma cukrów prostych: 35.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.81 g; sól: 1424.63 mg;		
środa 2025-10-15 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: śliwki 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), pulpet z indyka 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), surówka wielowarzynna z olejem rzepakowym b/c 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA),	twarożek z ziołami 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 wielowarzynny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2059.97 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 277.81 g; Witamina C: 327.10 mg; Wapń: 1112.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4878.59 ug; Błonnik pokarmowy: 40.37 g; suma cukrów prostych: 53.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; sól: 1473.86 mg;		
środa 2025-10-15 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pulpet z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 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 wielowarzynny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2019.30 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 74.77 g; Węglowodany ogółem: 255.23 g; Witamina C: 218.97 mg; Wapń: 945.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2998.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; suma cukrów prostych: 35.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.68 g; sól: 1441.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-15 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (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: budyń z sokiem 200ml (BIA),	Zupa szpinakowa wzmocniona 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2425.87 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 101.40 g; Węglowodany ogółem: 282.04 g; Witamina C: 169.65 mg; Wapń: 1510.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3966.26 ug; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; suma cukrów prostych: 74.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.87 g; sól: 1996.90 mg;		
środa 2025-10-15 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa pomidorowa z makaronem zmięszana 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), pulpet z indyka mielony 110g , sos pietruszkowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , Fasolka szparagowa zmięszana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń z sokiem 200ml (BIA),	Zupa szpinakowa wzmocniona 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2726.03 kcal; Białko ogółem: 151.90 g; Tłuszcz: 92.86 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; Witamina C: 430.09 mg; Wapń: 1979.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6020.39 ug; Błonnik pokarmowy: 56.73 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; sól: 1679.08 mg;		
środa 2025-10-15 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pulpet z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g ,	twarożek z ziołami 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 : 2094.50 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; Witamina C: 326.67 mg; Wapń: 939.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4885.49 ug; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.96 g; sól: 1426.98 mg;		
środa 2025-10-15 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: śliwki 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pulpet z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	twarożek z ziołami 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 : 2296.08 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 85.53 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; Witamina C: 328.05 mg; Wapń: 1123.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5032.38 ug; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; suma cukrów prostych: 60.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.01 g; sól: 1555.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu białego ze szczypiorkiem 70g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), 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 ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sytko 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka z pomidora i ogórka zielonego z oliwą z oliwek 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), dżem 25g , 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 : 2084.69 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 62.61 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; Witamina C: 144.60 mg; Wapń: 693.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3976.72 ug; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 26.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.39 g; sól: 1941.42 mg;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu białego ze szczypiorkiem 70g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sytko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bukiet jarzyn z wody 60g , ser topiony 25g (BIA), dżem 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2171.19 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 63.99 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; Witamina C: 90.74 mg; Wapń: 967.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5143.94 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; suma cukrów prostych: 39.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.61 g; sól: 1744.48 mg;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu białego ze szczypiorkiem 70g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Grejfrut 1/2szt 1Por ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym 200g (GLU, SEL), groszek z marchewką 150g (GLU), ryż brązowy na sytko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g ,	sałatka z pomidora i ogórka zielonego z oliwą z oliwek 60g , szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2146.95 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 68.35 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; Witamina C: 206.31 mg; Wapń: 857.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4508.39 ug; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; suma cukrów prostych: 37.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.49 g; sól: 1995.28 mg;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu białego 70g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sytko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bukiet jarzyn z wody 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), dżem 25g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2215.68 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 62.74 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; Witamina C: 90.74 mg; Wapń: 891.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5112.48 ug; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; suma cukrów prostych: 39.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.29 g; sól: 1584.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	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 ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2136.89 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 87.56 g; Węglowodany ogółem: 244.47 g; Witamina C: 107.41 mg; Wapń: 1128.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3001.29 ug; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; suma cukrów prostych: 59.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.92 g; sól: 1766.24 mg;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Ziemniaczanka zmiękczona 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym zmiękczony 200g (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g , puree z marchewki 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2553.08 kcal; Białko ogółem: 145.61 g; Tłuszcz: 76.67 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; Witamina C: 360.92 mg; Wapń: 1625.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7946.88 ug; Błonnik pokarmowy: 56.75 g; suma cukrów prostych: 67.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.06 g; sól: 1822.30 mg;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu białego ze szczypiorkiem 70g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , groszek z marchewką 150g (GLU),	sałatka z pomidora , ogórka zielonego z oliwą z oliwek 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), dżem 25g , 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 : 2097.23 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 60.52 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; Witamina C: 148.98 mg; Wapń: 857.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3991.77 ug; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 42.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.16 g; sól: 1728.84 mg;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu białego ze szczypiorkiem 70g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), 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 , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: naleśniki z musem jabłkowym 200g (BIA, GLU, JAJ),	sałatka z pomidora, ogórka zielonego z oliwą z oliwek 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), dżem 25g , 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 : 2602.43 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 390.02 g; Witamina C: 176.31 mg; Wapń: 862.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4852.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; suma cukrów prostych: 59.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.13 g; sól: 2049.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-17		
Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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),	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (BIA, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 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: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2297.63 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 288.30 g; Witamina C: 147.48 mg; Wapń: 1405.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1598.02 ug; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; sól: 2058.50 mg;		
piątek 2025-10-17		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), Ryba na parze 110g (RYB), sos grecki 150ml (GLU, SEL, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pietruszka gotowana 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2120.35 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; Witamina C: 143.01 mg; Wapń: 1336.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2304.43 ug; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; suma cukrów prostych: 77.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.50 g; sól: 1887.89 mg;		
piątek 2025-10-17		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml (BIA, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z ogórka i pomidora z zieleniną 150g ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2597.94 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 102.06 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; Witamina C: 202.74 mg; Wapń: 1588.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3303.70 ug; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; suma cukrów prostych: 87.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.28 g; sól: 2187.45 mg;		
piątek 2025-10-17		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), Ryba na parze 110g (RYB), sos grecki 150ml (GLU, SEL, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pietruszka gotowana 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2054.68 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; Witamina C: 148.60 mg; Wapń: 1341.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2259.58 ug; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; suma cukrów prostych: 77.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.64 g; sól: 1888.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-17 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2419.29 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz: 96.23 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; Witamina C: 165.28 mg; Wapń: 1565.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2401.79 ug; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; sól: 2261.60 mg;		
piątek 2025-10-17 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 300ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (BIA, SEL), ryba gotowana zmiksowana 110g (RYB, SEL), sos grecki zmiksowany 150ml (GLU, SEL, DWU), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2235.17 kcal; Białko ogółem: 145.22 g; Tłuszcz: 63.26 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; Witamina C: 426.07 mg; Wapń: 1864.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5444.47 ug; Błonnik pokarmowy: 51.65 g; suma cukrów prostych: 83.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.00 g; sól: 2390.15 mg;		
piątek 2025-10-17 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , roszonek 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),	Barszcz ukraiński z fasolką 350ml (BIA, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba na parze 110g (RYB), surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 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), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2022.59 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 59.65 g; Węglowodany ogółem: 270.27 g; Witamina C: 147.55 mg; Wapń: 1390.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.39 ug; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; suma cukrów prostych: 73.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.75 g; sól: 2356.93 mg;		
piątek 2025-10-17 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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), II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Barszcz ukraiński z fasolką 350ml (BIA, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Arbuz 150g ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 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: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2423.00 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 83.58 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; Witamina C: 167.73 mg; Wapń: 1518.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1669.75 ug; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; suma cukrów prostych: 81.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; sól: 2096.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-18 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym 350g (JAJ, MIĘ, SEL, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2251.65 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 93.41 g; Węglowodany ogółem: 269.79 g; Witamina C: 148.46 mg; Wapń: 901.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2978.48 ug; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; suma cukrów prostych: 45.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; sól: 2984.77 mg;		
sobota 2025-10-18 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kopytka z sosem jarzynowym 350g (GLU, JAJ), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2450.28 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; Witamina C: 142.28 mg; Wapń: 848.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1988.31 ug; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; suma cukrów prostych: 44.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.94 g; sól: 2484.89 mg;		
sobota 2025-10-18 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa (basmati) z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym 350g (JAJ, MIĘ, SEL, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z kaszy jaglanej i warzyw 150g (BIA, JAJ),	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2604.20 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 105.56 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; Witamina C: 184.62 mg; Wapń: 1033.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3393.74 ug; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; suma cukrów prostych: 51.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; sól: 3094.87 mg;		
sobota 2025-10-18 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kopytka z sosem jarzynowym 350g (GLU, JAJ), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2383.32 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 68.43 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; Witamina C: 142.28 mg; Wapń: 847.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1915.05 ug; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; suma cukrów prostych: 44.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.08 g; sól: 2484.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-18 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: Kisiel słodzony 200g ,	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 400ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa selerowa wzmocniona krem 400ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2557.38 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; Witamina C: 196.09 mg; Wapń: 1511.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3448.31 ug; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; suma cukrów prostych: 101.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.14 g; sól: 1429.42 mg;		
sobota 2025-10-18 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: Kisiel słodzony 200g ,	zupa szpinakowa z ziemniakami zmięszana 350ml (BIA, GLU, SEL), pulpet duszony wieprzowy zmięszany 110g (GLU, JAJ), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 150ml , puree z kalafiora 150g , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa selerowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2674.50 kcal; Białko ogółem: 142.58 g; Tłuszcz: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 405.31 g; Witamina C: 450.44 mg; Wapń: 1983.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5773.42 ug; Błonnik pokarmowy: 57.48 g; suma cukrów prostych: 105.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; sól: 1724.66 mg;		
sobota 2025-10-18 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym 350g (JAJ, MIĘ, SEL, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 5g (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: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2388.27 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 102.28 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g; Witamina C: 148.46 mg; Wapń: 885.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2878.22 ug; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 45.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.96 g; sól: 3033.91 mg;		
sobota 2025-10-18 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym 350g (JAJ, MIĘ, SEL, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sałatka owocowa ze śmietaną 150g ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2395.69 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 94.37 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Witamina C: 170.59 mg; Wapń: 915.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3029.37 ug; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.87 g; sól: 2990.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-19 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , pomidora i ogórka zielonego ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , mizeria 150g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 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: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2126.54 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 244.67 g; Witamina C: 198.25 mg; Wapń: 610.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1687.85 ug; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 24.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.46 g; sól: 1590.32 mg;		
niedziela 2025-10-19 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), dżem 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), Brokuł z wody 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone 150g , sos mleczny 100ml (BIA), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2217.10 kcal; Białko ogółem: 151.80 g; Tłuszcz: 61.22 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; Witamina C: 165.27 mg; Wapń: 806.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2812.72 ug; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; suma cukrów prostych: 42.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g; sól: 1744.21 mg;		
niedziela 2025-10-19 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Ryż brązowy na mleku 250ml (BIA), salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , pomidora i ogórka zielonego ze słonecznikiem 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: kiwi 150g 1szt ,	Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , mizeria 150g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2123.66 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 235.66 g; Witamina C: 252.25 mg; Wapń: 791.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1708.55 ug; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; suma cukrów prostych: 33.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; sól: 1625.63 mg;		
niedziela 2025-10-19 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), dżem 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), Brokuł z wody 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone 150g , sos mleczny 100ml (BIA), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, 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: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2196.67 kcal; Białko ogółem: 152.90 g; Tłuszcz: 53.91 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; Witamina C: 173.96 mg; Wapń: 808.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2743.21 ug; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; suma cukrów prostych: 42.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.66 g; sól: 1748.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-19 Dieta: PŁYNNA (13)		
herbata b/c 250ml , Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: koktajl warzywny 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2001.64 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 249.33 g; Witamina C: 162.63 mg; Wapń: 1048.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2275.77 ug; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; suma cukrów prostych: 46.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.50 g; sól: 2086.02 mg;		
niedziela 2025-10-19 Dieta: PAKOWATA (12)		
herbata b/c 250ml , Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Rosół z makaronem zmięszany 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone zmięszane 150g , dynia gotowana zmielona 150g (GLU, JAJ, SEL), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl warzywny 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2575.83 kcal; Białko ogółem: 153.68 g; Tłuszcz: 81.70 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; Witamina C: 416.60 mg; Wapń: 1642.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5539.55 ug; Błonnik pokarmowy: 53.72 g; suma cukrów prostych: 53.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.98 g; sól: 1876.93 mg;		
niedziela 2025-10-19 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , pomidora i ogórka zielonego ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , mizeria 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2165.51 kcal; Białko ogółem: 147.87 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; Witamina C: 200.32 mg; Wapń: 859.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1666.34 ug; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 35.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.07 g; sól: 1683.82 mg;		
niedziela 2025-10-19 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , pomidora i ogórka zielonego ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , mizeria 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 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: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2391.14 kcal; Białko ogółem: 149.73 g; Tłuszcz: 79.29 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; Witamina C: 207.16 mg; Wapń: 757.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1766.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; suma cukrów prostych: 38.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g; sól: 1732.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 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 brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), 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 owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2032.37 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; Witamina C: 189.15 mg; Wapń: 766.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2080.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prostych: 50.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g; sól: 1372.49 mg;		
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica z zieleniną 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jarzyny z wody 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), gulasz wieprzowy 200g (GLU, MIĘ, SEL), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2103.70 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; Witamina C: 122.32 mg; Wapń: 795.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2703.62 ug; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; suma cukrów prostych: 53.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.38 g; sól: 1297.29 mg;		
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Brzoskwinia 150g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z brązowego makaronu z brokułem 150g (BIA, GLU, JAJ),	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: Grejfrut 1/2szt 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia : 2192.05 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; Witamina C: 219.14 mg; Wapń: 661.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2564.40 ug; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; suma cukrów prostych: 36.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.78 g; sól: 1388.35 mg;		
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), kielbasa krakowska 70g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jarzyny z wody 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), gulasz wieprzowy 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki bez cukru 150g , kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2008.27 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 65.61 g; Węglowodany ogółem: 284.32 g; Witamina C: 120.99 mg; Wapń: 516.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2270.41 ug; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; suma cukrów prostych: 46.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.34 g; sól: 1195.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 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: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2096.00 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 282.33 g; Witamina C: 150.14 mg; Wapń: 1268.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4152.28 ug; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; suma cukrów prostych: 69.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.78 g; sól: 1739.10 mg;		
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa brokułowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, MIĘ, SEL), gulasz wieprzowy zmielony 200g (GLU, MIĘ, SEL), puree ziemniaczane 250g , buraczki zmiksowane 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2708.41 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 407.89 g; Witamina C: 354.22 mg; Wapń: 1698.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5661.94 ug; Błonnik pokarmowy: 56.57 g; suma cukrów prostych: 101.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; sól: 1490.44 mg;		
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 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 brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), 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 owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2058.35 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; Witamina C: 175.47 mg; Wapń: 760.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1432.16 ug; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; suma cukrów prostych: 49.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.16 g; sól: 1204.28 mg;		
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 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: Brzoskwinia 150g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z owocami 200g (BIA, GLU),	Twaróg kostka 70g (BIA), 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 owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2271.56 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 74.92 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; Witamina C: 179.66 mg; Wapń: 744.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1632.45 ug; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; suma cukrów prostych: 65.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.75 g; sól: 1195.01 mg;		

Dietetyk

.....