

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 2025-11-21 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Zupa kalafiorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2057.44 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 82.14 g; Węglowodany ogółem: 241.83 g; Witamina C: 179.41 mg; Wapń: 1064.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2224.34 ug; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.00 g; sól: 2214.15 mg;		
piątek 2025-11-21 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa brokułowa krem 350ml (GLU, MIĘ, SEL), pulpet z ryby zmiksowany 110g (GLU, JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , puree z marchewki 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Zupa kalafiorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2599.84 kcal; Białko ogółem: 160.18 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; Witamina C: 439.98 mg; Wapń: 1566.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6365.19 ug; Błonnik pokarmowy: 53.17 g; suma cukrów prostych: 71.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g; sól: 2640.25 mg;		
piątek 2025-11-21 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , surówka z marchwi 150g ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , 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: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2000.58 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 63.68 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; Witamina C: 302.99 mg; Wapń: 1004.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3842.83 ug; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; suma cukrów prostych: 39.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.83 g; sól: 1895.44 mg;		
piątek 2025-11-21 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z marchwi 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	ser topiony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , 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: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2349.06 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 79.50 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; Witamina C: 318.02 mg; Wapń: 1392.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3971.66 ug; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; suma cukrów prostych: 63.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; sól: 2355.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-22 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), wątróbka drobiowa z cebulką 110g , sałatka z ogórka kiszzonego 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, 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), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek waniliowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2196.62 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; Witamina C: 201.61 mg; Wapń: 917.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 11324.18 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; suma cukrów prostych: 50.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.19 g; sól: 2211.85 mg;		
sobota 2025-11-22 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), rolada mielona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek waniliowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2349.65 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 81.02 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; Witamina C: 186.71 mg; Wapń: 994.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3740.77 ug; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; suma cukrów prostych: 40.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; sól: 1397.89 mg;		
sobota 2025-11-22 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Ryż brązowy na mleku 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), wątróbka drobiowa z cebulką 110g , sałatka z ogórka kiszzonego 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty białej ze słonecznikiem bez cukru 150g ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2229.12 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 79.04 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; Witamina C: 243.62 mg; Wapń: 1099.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 9142.09 ug; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; suma cukrów prostych: 58.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g; sól: 2249.85 mg;		
sobota 2025-11-22 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), rolada mielona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek waniliowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2349.65 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 81.02 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; Witamina C: 186.71 mg; Wapń: 994.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3740.77 ug; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; suma cukrów prostych: 40.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; sól: 1397.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-22 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	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, JAJ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2093.63 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 269.65 g; Witamina C: 202.21 mg; Wapń: 1305.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6143.72 ug; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; suma cukrów prostych: 69.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.58 g; sól: 1883.38 mg;		
sobota 2025-11-22 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 350ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Krupnik zmięszowany 350ml (GLU, SEL), rolada mielona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , szpinak zmielony 150g (BIA, GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2484.55 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 83.37 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; Witamina C: 497.03 mg; Wapń: 1740.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 8183.25 ug; Błonnik pokarmowy: 62.17 g; suma cukrów prostych: 70.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.49 g; sól: 1816.76 mg;		
sobota 2025-11-22 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), wątróbka drobiowa z cebulką 110g (MIĘ), sałatka z ogórka kiszzonego 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 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), Posiłek nocny: twarożek waniliowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2191.13 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 69.47 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; Witamina C: 177.66 mg; Wapń: 924.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2112.72 ug; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; suma cukrów prostych: 49.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.14 g; sól: 2184.79 mg;		
sobota 2025-11-22 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), rolada mielona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , sałatka z ogórka kiszzonego 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretkę z owocem 200g (MIĘ),	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 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), Posiłek nocny: twarożek waniliowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2407.97 kcal; Białko ogółem: 129.29 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; Witamina C: 196.07 mg; Wapń: 1033.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2187.89 ug; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; sól: 2287.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-23 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), jogurt owocowy 1szt (BIA), jajko ze szczypiorkiem 1szt (JAJ), majonez 10g (JAJ), 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),	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), Pieczeń wieprzowa ze śliwką 110g (MIĘ), sos pieczeniowy 100ml (GLU), surówka z pora 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Ser biały wędzony 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 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, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2050.27 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 80.95 g; Węglowodany ogółem: 254.12 g; Witamina C: 229.96 mg; Wapń: 842.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2580.43 ug; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 44.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g; sól: 1253.11 mg;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), jogurt owocowy 1szt (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kalafior z wody 60g, rukola 15g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pieczeń wieprzowa z szynki gotowana 110g (MIĘ), sos własny 100ml (GLU, SEL), sałata z jogurtem 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2149.79 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; Witamina C: 246.42 mg; Wapń: 1397.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3516.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; suma cukrów prostych: 66.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.79 g; sól: 1416.89 mg;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), jogurt naturalny 1szt (BIA), jajko ze szczypiorkiem 1szt (JAJ), majonez 10g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g, rukola z pestkami dyni 15g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: sok warzywny 330ml,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), Pieczeń wieprzowa ze śliwką 110g (MIĘ), sos pieczeniowy 100ml (GLU), surówka z pora 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: pomarańcza 1szt - 150g 1szt,	Ser biały wędzony 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.31 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; Witamina C: 506.76 mg; Wapń: 1024.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2940.16 ug; Błonnik pokarmowy: 45.78 g; suma cukrów prostych: 54.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.04 g; sól: 1827.19 mg;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kalafior z wody 60g, rukola 15g, masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pieczeń wieprzowa z szynki gotowana 110g (MIĘ), sos własny 100ml (GLU, SEL), sałata z jogurtem 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2187.41 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 282.77 g; Witamina C: 253.58 mg; Wapń: 1462.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3664.48 ug; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; suma cukrów prostych: 67.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.14 g; sól: 1478.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-23 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, mięsem 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: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2321.72 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 86.11 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; Witamina C: 171.10 mg; Wapń: 1340.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3458.57 ug; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; suma cukrów prostych: 75.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.83 g; sól: 1861.67 mg;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Zupa pomidorowa krem 350ml (GLU, SEL, DWU), pieczeń wieprzowa z szynki zmiksowana 110g (MIĘ), sos własny 100ml (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g , puree z kalafiora 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa z białych warzyw 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2814.70 kcal; Białko ogółem: 170.81 g; Tłuszcz: 92.69 g; Węglowodany ogółem: 382.60 g; Witamina C: 503.56 mg; Wapń: 1827.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6124.16 ug; Błonnik pokarmowy: 61.95 g; suma cukrów prostych: 81.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; sól: 2099.89 mg;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), jogurt owocowy 1szt (BIA), jajko ze szczypiorkiem 1szt (JAJ), majonez 10g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), Pieczeń wieprzowa ze śliwką 110g (GLU, MIĘ), sos pieczeniowy 100ml (GLU), surówka z pora 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ser biały wędzony 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2039.99 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 265.96 g; Witamina C: 229.16 mg; Wapń: 844.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2505.86 ug; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; suma cukrów prostych: 41.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.70 g; sól: 1250.59 mg;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), jogurt owocowy 1szt (BIA), jajko ze szczypiorkiem 1szt (JAJ), majonez 10g (JAJ), 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), II Śniadanie: Sok marchwiowo- owocowy 330ml ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), Pieczeń wieprzowa ze śliwką 110g (MIĘ), sos pieczeniowy 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z pora 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: twarożek owocowy 150g (BIA),	Ser biały wędzony 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 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 , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2327.79 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g; Witamina C: 277.57 mg; Wapń: 1001.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3914.94 ug; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; suma cukrów prostych: 72.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; sól: 1374.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kefir 200ml (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , 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),	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MIĘ, SEL, DWU, ROŚ), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka grecka z fetą i oliwą z oliwek 100g , szynka wieprz. 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 ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kiwi 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2223.90 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 79.98 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Witamina C: 309.04 mg; Wapń: 786.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1826.38 ug; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; suma cukrów prostych: 27.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.65 g; sól: 2252.91 mg;		
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kefir 200ml (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , mix sałat 30g , 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), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka z pieczonych warzyw 100g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jabłko gotowane 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2047.34 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 72.46 g; Węglowodany ogółem: 261.45 g; Witamina C: 194.64 mg; Wapń: 761.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1337.28 ug; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; suma cukrów prostych: 37.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g; sól: 1702.44 mg;		
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kefir 200ml (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Grejfrut 1/2szt 1Por ,	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MIĘ, SEL, DWU, ROŚ), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: warzywa surowe w słupki 150g (GLU, JAJ, SEL),	sałatka grecka z fetą i oliwą z oliwek 100g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kiwi 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2114.49 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; Witamina C: 372.39 mg; Wapń: 960.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3663.69 ug; Błonnik pokarmowy: 45.23 g; suma cukrów prostych: 36.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g; sól: 2374.92 mg;		
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kefir 200ml (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , mix sałat 30g , 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), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka z pieczonych warzyw 100g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jabłko gotowane 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2029.08 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; Witamina C: 203.34 mg; Wapń: 752.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1287.57 ug; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.61 g; sól: 1358.73 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, mięsem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Ziemniaczanka krem 450ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2310.33 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 86.07 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; Witamina C: 184.37 mg; Wapń: 1392.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2544.08 ug; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; suma cukrów prostych: 67.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.08 g; sól: 2406.38 mg;		
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (BIA, 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 ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2702.48 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 85.73 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; Witamina C: 432.40 mg; Wapń: 1880.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4334.13 ug; Błonnik pokarmowy: 51.29 g; suma cukrów prostych: 88.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; sól: 2268.02 mg;		
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kefir 200ml (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , 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),	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MIĘ, SEL, DWU, ROŚ), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka grecka z fetą i oliwą z oliwek 100g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kiwi 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2058.13 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; Witamina C: 309.04 mg; Wapń: 771.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1772.92 ug; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; suma cukrów prostych: 27.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.96 g; sól: 1904.51 mg;		
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: WEGETARIAŃSKA PODSTAWOWA (1/WE)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet sojowy 110g (GLU, JAJ, SOJ), ziemniaki z koperkiem 250g , sałata ze śmietaną 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser żółty 50g (BIA), roszponka 15g , sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 100g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 1907.74 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 81.00 g; Węglowodany ogółem: 247.45 g; Witamina C: 118.26 mg; Wapń: 905.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2699.92 ug; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; suma cukrów prostych: 40.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g; sól: 2812.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kefir 200ml (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , 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), II Śniadanie: banan 150g 1szt ,	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MIĘ, SEL, DWU, ROŚ), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: babka 80g (GLU, JAJ),	sałatka grecka z fetą i oliwą z oliwek 100g , szynka wieprz. 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 ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kiwi 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2473.21 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; Witamina C: 318.76 mg; Wapń: 798.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1930.42 ug; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; suma cukrów prostych: 70.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.87 g; sól: 1945.92 mg;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ser żółty 70g (BIA), Pomidor z pestkami dyni 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie curry 200g , ryż na sypko 250g , surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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), Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2383.69 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 88.85 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; Witamina C: 151.84 mg; Wapń: 1196.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2854.74 ug; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; suma cukrów prostych: 57.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.21 g; sól: 2190.57 mg;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa z białych warzyw krem 350ml (SEL), kawałki kurczaka w sosie koperkowym 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2043.88 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; Witamina C: 159.64 mg; Wapń: 883.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6582.13 ug; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; suma cukrów prostych: 63.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.22 g; sól: 1643.86 mg;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ser żółty 70g (BIA), Pomidor z pestkami dyni 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), kawałki kurczaka w sosie curry 200g (GLU, SEL), surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g , ryż brązowy na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z buraków , rukoli i pestek dyni 150g ,	twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok warzywny 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2419.49 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; Witamina C: 286.75 mg; Wapń: 1424.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3037.94 ug; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; suma cukrów prostych: 55.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.04 g; sól: 2944.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g, Pomidor 60g, roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml,	Zupa z białych warzyw krem 350ml (SEL), kawałki kurczaka w sosie koperkowym 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g, marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml,	twarożek 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 330ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2140.30 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 56.59 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; Witamina C: 159.64 mg; Wapń: 889.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6589.81 ug; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g; sól: 1673.26 mg;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml, II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem 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: Sok owocowo warzywny 330ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2323.88 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 88.33 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; Witamina C: 229.48 mg; Wapń: 1214.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4825.42 ug; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; suma cukrów prostych: 85.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.22 g; sól: 1915.00 mg;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: PAPKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml, II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Zupa z białych warzyw krem 350ml (SEL), kurczak duszony z warzywami zmiksowany 200g (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g, puree z marchewki 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: Sok owocowo warzywny 330ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2491.44 kcal; Białko ogółem: 141.68 g; Tłuszcz: 71.59 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; Witamina C: 494.22 mg; Wapń: 1747.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 9890.10 ug; Błonnik pokarmowy: 66.79 g; suma cukrów prostych: 93.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.71 g; sól: 1978.05 mg;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z pestkami dyni 60g, roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie curry 200g, ryż na sypko 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g,	twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 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 owocowo warzywny 330ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2151.40 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; Witamina C: 151.84 mg; Wapń: 825.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2690.94 ug; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.85 g; sól: 1532.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ser żółty 70g (BIA), Pomidor z pestkami dyni 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie curry 200g , ryż na sypko 250g , surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: naleśniki z musem jabłkowym 200g (BIA, GLU, JAJ),	twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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), Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2868.82 kcal; Białko ogółem: 147.57 g; Tłuszcz: 105.49 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; Witamina C: 161.35 mg; Wapń: 1465.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2967.36 ug; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 77.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.73 g; sól: 2303.73 mg;		
środa 2025-11-26 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , papryka świeża 30g , ogórek konserwowy 30g (GOR), 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbki 200g (JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), Surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 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: mus z kaszą jaglaną i owocami 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.49 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; Witamina C: 256.03 mg; Wapń: 999.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2664.69 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 35.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.57 g; sól: 2112.13 mg;		
środa 2025-11-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus z kaszą jaglaną i owocami 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2003.31 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węglowodany ogółem: 254.64 g; Witamina C: 198.42 mg; Wapń: 941.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.97 ug; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 32.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; sól: 1718.72 mg;		
środa 2025-11-26 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 30g (GOR), papryka świeża 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: twarożek wiejski 150g (BIA),	Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbki 200g (JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), Surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z pomidora z ogórka i rzodkiewki 150g ,	ser topiony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemienie lniane 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 : 2355.31 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 95.86 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; Witamina C: 188.89 mg; Wapń: 1187.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3537.46 ug; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.71 g; sól: 2224.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), seler gotowany 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus z kaszą jaglaną i owocami 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2056.69 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 274.44 g; Witamina C: 216.26 mg; Wapń: 914.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3857.52 ug; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; suma cukrów prostych: 37.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.96 g; sól: 1411.41 mg;		
środa 2025-11-26 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 naturalny 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Zupa kalafiorowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2293.89 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 90.19 g; Węglowodany ogółem: 273.32 g; Witamina C: 165.94 mg; Wapń: 1224.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3512.82 ug; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; sól: 1856.56 mg;		
środa 2025-11-26 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Rosół z makaronem zmięszany 350ml (GLU, JAJ, SEL), pulpety wieprzowe duszone zmięszane 110g (GLU, JAJ, MIĘ), puree ziemniaczane 250g , seler gotowany zmięszany 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Zupa kalafiorowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2818.58 kcal; Białko ogółem: 161.74 g; Tłuszcz: 100.34 g; Węglowodany ogółem: 369.88 g; Witamina C: 398.03 mg; Wapń: 1680.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5528.97 ug; Błonnik pokarmowy: 55.69 g; suma cukrów prostych: 74.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; sól: 2083.61 mg;		
środa 2025-11-26 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , papryka świeża 30g , ogórek konserwowy 30g (GOR), 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbki 200g (JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), Surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 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: mus z kaszą jaglaną i owocami 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2169.32 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 78.83 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; Witamina C: 256.03 mg; Wapń: 912.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3024.87 ug; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; suma cukrów prostych: 35.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.16 g; sól: 1535.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), salami 30g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , papryka świeża 30g , ogórek konserwowy 30g (GOR), 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: twarożek wiejski 150g (BIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbki 200g (JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , Surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	ser topiony 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 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: mus z kaszą jaglaną i owocami 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2387.85 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; Witamina C: 258.69 mg; Wapń: 1132.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2717.24 ug; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; suma cukrów prostych: 64.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; sól: 2186.56 mg;		
czwartek 2025-11-27 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), smalczyk z fasoli 70g (ROŚ), 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 ,	Dyniowa krem z pestkami dyni 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kapusta modra na ciepło 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), mix sałat z pestkami dyni 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: mandarynka 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2261.97 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 71.59 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; Witamina C: 315.75 mg; Wapń: 1114.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2548.87 ug; Błonnik pokarmowy: 48.30 g; suma cukrów prostych: 44.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.89 g; sól: 2141.19 mg;		
czwartek 2025-11-27 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka gotowany 100g , sos pietruszkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2110.28 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 74.59 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; Witamina C: 217.75 mg; Wapń: 792.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2193.30 ug; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.40 g; sól: 1648.90 mg;		
czwartek 2025-11-27 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kefir 200ml (BIA), smalczyk z fasoli 70g (ROŚ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Dyniowa krem z pestkami dyni 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kapusta modra na ciepło 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy b/c 150ml (BIA),	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mandarynka 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2299.14 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 74.96 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; Witamina C: 317.53 mg; Wapń: 1428.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2572.50 ug; Błonnik pokarmowy: 51.18 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g; sól: 2199.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka gotowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), kalafior 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), mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2196.21 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; Witamina C: 193.92 mg; Wapń: 925.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3343.35 ug; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; suma cukrów prostych: 53.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.31 g; sól: 1734.19 mg;		
czwartek 2025-11-27 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem 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: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2168.75 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 83.35 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; Witamina C: 88.74 mg; Wapń: 1438.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2148.72 ug; Błonnik pokarmowy: 18.87 g; suma cukrów prostych: 69.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.85 g; sól: 1859.02 mg;		
czwartek 2025-11-27 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony zmięszany 110g , sos pietruszkowy 100ml (GLU), puree z kalafiora 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2475.99 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 71.07 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; Witamina C: 392.69 mg; Wapń: 1975.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4629.33 ug; Błonnik pokarmowy: 50.10 g; suma cukrów prostych: 76.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.31 g; sól: 1931.10 mg;		
czwartek 2025-11-27 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), smalczyk z fasoli 70g (ROŚ), 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 ,	Dyniowa krem z pestkami dyni 350ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka gotowany 110g (MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), kapusta modra na ciepło 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU), mix sałat z pestkami dyni 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: mandarynka 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2024.37 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 49.22 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; Witamina C: 324.16 mg; Wapń: 960.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2314.87 ug; Błonnik pokarmowy: 48.06 g; suma cukrów prostych: 44.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.72 g; sól: 1782.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), smalczyk z fasoli 70g (ROŚ), 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 , II Śniadanie: Gruszka 150g 1szt ,	Dyniowa krem z pestkami dyni 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 100g (GLU, JAJ), kapusta modra na ciepło 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), mix sałat z pestkami dyni 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: mandarynka 2szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2361.53 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 74.39 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; Witamina C: 317.29 mg; Wapń: 1288.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2584.87 ug; Błonnik pokarmowy: 48.16 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.58 g; sól: 2204.82 mg;		
piątek 2025-11-28 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica na parze 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 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 kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Ryba pieczona na szpinaku 150g (GLU, JAJ, RYB), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , twarożek z rodzynkami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki, ogórka z nasionami słonecznika 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2077.72 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; Witamina C: 226.58 mg; Wapń: 499.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2254.45 ug; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 15.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.20 g; sól: 1898.31 mg;		
piątek 2025-11-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica na parze 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Ryba pieczona na szpinaku 150g (GLU, JAJ, RYB), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z cynamonem na słodko 70g (BIA), miód 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora i sałaty 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2100.35 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 68.52 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; Witamina C: 147.71 mg; Wapń: 503.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2864.69 ug; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; suma cukrów prostych: 21.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.06 g; sól: 1929.33 mg;		
piątek 2025-11-28 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica na parze 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Ryba pieczona na szpinaku 150g (GLU, JAJ, RYB), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Grejfrut 1/2szt 1Por ,	twarożek 70g (BIA), szynka drobiowa 20g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki, ogórka z nasionami słonecznika 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2071.75 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 71.14 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g; Witamina C: 326.32 mg; Wapń: 618.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3645.28 ug; Błonnik pokarmowy: 43.17 g; suma cukrów prostych: 18.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.38 g; sól: 1973.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Ryba pieczona na szpinaku 150g (RYB, SEL, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek 70g (BIA), miód 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora i sałaty 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2008.05 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 52.89 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; Witamina C: 184.03 mg; Wapń: 604.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3597.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; suma cukrów prostych: 26.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.52 g; sól: 1554.54 mg;		
piątek 2025-11-28 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: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2311.41 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 90.89 g; Węglowodany ogółem: 273.75 g; Witamina C: 239.65 mg; Wapń: 1248.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3717.89 ug; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; suma cukrów prostych: 48.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.94 g; sól: 2190.75 mg;		
piątek 2025-11-28 Dieta: PĄPKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 300ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zmięszana 350ml (BIA, GLU, SEL), ryba gotowana zmięszana 110g (RYB, SEL), szpinak 150g (BIA, GLU), 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: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2244.27 kcal; Białko ogółem: 143.42 g; Tłuszcz: 66.43 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; Witamina C: 539.28 mg; Wapń: 1566.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6427.00 ug; Błonnik pokarmowy: 57.80 g; suma cukrów prostych: 43.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.88 g; sól: 1929.76 mg;		
piątek 2025-11-28 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica na parze 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), 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, SEL), Ryba pieczona na szpinaku 150g (GLU, JAJ, RYB), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , twarożek z rodzynkami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , ogórka z nasionami słonecznika 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2152.99 kcal; Białko ogółem: 128.66 g; Tłuszcz: 70.91 g; Węglowodany ogółem: 272.22 g; Witamina C: 220.57 mg; Wapń: 490.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2115.46 ug; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; suma cukrów prostych: 15.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.97 g; sól: 1554.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznicza na parze 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 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: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Ryba pieczona na szpinaku 150g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczerek: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	miód 25g , twarożek z rodzynkami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , ogórka z nasionami słonecznika 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2357.77 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 76.32 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Witamina C: 312.23 mg; Wapń: 629.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3705.40 ug; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; suma cukrów prostych: 25.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.86 g; sól: 1671.10 mg;		
sobota 2025-11-29 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 , 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 ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), makaron razowy z sosem bolońskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), surówka z kapusty białej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasztet 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), Posiłek nocny: Serek homogenizowany straciatella 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2511.82 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 114.91 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; Witamina C: 119.62 mg; Wapń: 917.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3096.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; suma cukrów prostych: 27.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; sól: 2297.65 mg;		
sobota 2025-11-29 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 , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), makaron razowy z sosem bolońskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), fasolka szparagowa z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), Posiłek nocny: Serek homogenizowany straciatella 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2373.32 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 100.08 g; Węglowodany ogółem: 292.40 g; Witamina C: 112.95 mg; Wapń: 666.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3262.82 ug; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; suma cukrów prostych: 26.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.15 g; sól: 1700.07 mg;		
sobota 2025-11-29 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 , mix sałat z pestkami dyni 30g , ser topiony 20g (BIA), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), makaron razowy z sosem bolońskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), surówka z kapusty białej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczerek: sałatka z brązowego ryżu z warzywami 150g (BIA, JAJ),	pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2940.56 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 135.40 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; Witamina C: 156.37 mg; Wapń: 1338.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3593.79 ug; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; suma cukrów prostych: 39.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.87 g; sól: 2636.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29 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 , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), makaron razowy z sosem bolońskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), fasolka szparagowa z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 70g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), Posiłek nocny: Serek homogenizowany straciatella 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2158.31 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; Witamina C: 110.43 mg; Wapń: 637.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1787.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; suma cukrów prostych: 24.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.99 g; sól: 1262.47 mg;		
sobota 2025-11-29 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: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2438.82 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; Witamina C: 240.98 mg; Wapń: 1321.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4349.97 ug; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; suma cukrów prostych: 75.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; sól: 1375.39 mg;		
sobota 2025-11-29 Dieta: PĄPKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Ziemniaczanka zmiękowana 350ml (GLU, SEL), pulpet drobiowy duszony zmielony 110g (GLU, JAJ), Fasolka szparagowa zmiękowana 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: Serek homogenizowany straciatella 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2791.11 kcal; Białko ogółem: 154.44 g; Tłuszcz: 83.80 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; Witamina C: 418.94 mg; Wapń: 1912.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5597.22 ug; Błonnik pokarmowy: 59.26 g; suma cukrów prostych: 69.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; sól: 1670.27 mg;		
sobota 2025-11-29 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), makaron razowy z sosem bolońskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), surówka z kapusty białej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka 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), Posiłek nocny: Serek homogenizowany straciatella 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2332.36 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 97.00 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; Witamina C: 119.62 mg; Wapń: 655.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2906.55 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; suma cukrów prostych: 27.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.56 g; sól: 1911.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29 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, 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: banan 150g 1szt ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), makaron razowy z sosem bolońskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), surówka z kapusty młodej bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: ryż na mleku z musem truskawkowym 200g (BIA),	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), Posiłek nocny: Serek homogenizowany straciatella 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2709.19 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 99.34 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; Witamina C: 166.60 mg; Wapń: 947.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1707.78 ug; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; suma cukrów prostych: 47.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.90 g; sól: 1871.44 mg;		
niedziela 2025-11-30 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), Serek grani 150g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g, mix sałat 30g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), zrazik wieprzowy z ogórkiem i cebulą 110g (GLU, JAJ, MIĘ), kasza gryczana na sypko 250g, surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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 , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2081.42 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 69.77 g; Węglowodany ogółem: 256.04 g; Witamina C: 226.08 mg; Wapń: 797.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1901.35 ug; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 46.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.50 g; sól: 1286.46 mg;		
niedziela 2025-11-30 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), Serek grani 150g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, mix sałat 30g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), zrazik schabowy z warzywami 110g (GLU, JAJ, MIĘ), buraczki bez cukru 150g, kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2158.88 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 72.67 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Witamina C: 108.24 mg; Wapń: 825.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2676.70 ug; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 54.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.52 g; sól: 1375.82 mg;		
niedziela 2025-11-30 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), Serek grani 150g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g, mix sałat 30g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), zrazik wieprzowy z ogórkiem i cebulą 110g (GLU, JAJ, MIĘ), kasza gryczana na sypko 250g, surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z ogórka i pomidora z cebulą 150g ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2459.75 kcal; Białko ogółem: 137.24 g; Tłuszcz: 89.56 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; Witamina C: 442.98 mg; Wapń: 1026.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3652.30 ug; Błonnik pokarmowy: 43.94 g; suma cukrów prostych: 69.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.29 g; sól: 1380.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), Serek grani 150g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), zrazik schabowy z warzywami 110g (GLU, JAJ, MIĘ), buraczki bez cukru 150g , kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2091.92 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 65.29 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Witamina C: 108.24 mg; Wapń: 824.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2603.44 ug; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.66 g; sól: 1375.82 mg;		
niedziela 2025-11-30 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: maślanka 250g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2281.90 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; Witamina C: 116.91 mg; Wapń: 1538.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1993.75 ug; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; suma cukrów prostych: 93.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; sól: 1588.16 mg;		
niedziela 2025-11-30 Dieta: PAPKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: maślanka 250g (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), zrazik schabowy z warzywami zmielony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), puree ziemniaczane 250g , buraczki zmiksowane 150g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2777.36 kcal; Białko ogółem: 152.23 g; Tłuszcz: 79.97 g; Węglowodany ogółem: 405.75 g; Witamina C: 340.55 mg; Wapń: 2037.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4247.87 ug; Błonnik pokarmowy: 48.20 g; suma cukrów prostych: 113.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; sól: 1789.62 mg;		
niedziela 2025-11-30 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), Serek grani 150g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), zrazik wieprzowy z ogórkiem i cebulą 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2030.66 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; Witamina C: 226.08 mg; Wapń: 792.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1828.09 ug; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; suma cukrów prostych: 47.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; sól: 1286.46 mg;		

Dietetyk

.....