

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), 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 selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , brukselka z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , roszponka ze słonecznikiem 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2009.30 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; Witamina C: 369.26 mg; Wapń: 792.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1588.98 ug; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; suma cukrów prostych: 19.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.23 g; sól: 2085.07 mg;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 30g (BIA), miód 25g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2109.85 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 81.84 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; Witamina C: 260.38 mg; Wapń: 665.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2177.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; suma cukrów prostych: 21.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; sól: 1953.97 mg;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Serek wiejski 150g (BIA),	Zupa selerowa krem 350ml (SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , brukselka z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko 150g 1szt ,	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , roszponka ze słonecznikiem 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2009.47 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 77.43 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; Witamina C: 409.58 mg; Wapń: 953.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1806.98 ug; Błonnik pokarmowy: 43.06 g; suma cukrów prostych: 28.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.57 g; sól: 2106.25 mg;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	zupa selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , bukiet jarzyn z wody 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2027.03 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 65.06 g; Węglowodany ogółem: 279.27 g; Witamina C: 258.65 mg; Wapń: 831.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2540.98 ug; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 32.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.47 g; sól: 1855.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 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: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2204.40 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 81.93 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; Witamina C: 182.30 mg; Wapń: 1142.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2492.33 ug; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; sól: 2312.97 mg;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa selerowa krem 350ml (SEL), pieczeń rzymska zmiękowana 110g (GLU, JAJ, MIĘ), szpinak mielony 150g (BIA, GLU), 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: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2716.48 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 94.07 g; Węglowodany ogółem: 386.39 g; Witamina C: 442.05 mg; Wapń: 1694.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5118.68 ug; Błonnik pokarmowy: 53.35 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; sól: 2281.03 mg;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), 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 selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), brukselka z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , ogórek zielony 60g , roszponka ze słonecznikiem 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2008.67 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; Witamina C: 371.65 mg; Wapń: 781.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1450.47 ug; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; suma cukrów prostych: 31.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.49 g; sól: 1793.77 mg;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), 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 selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), brukselka z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: naleśniki z musem jabłkowym 100g (BIA, GLU, JAJ),	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , roszponka ze słonecznikiem 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2102.21 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; Witamina C: 381.29 mg; Wapń: 898.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1847.80 ug; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; suma cukrów prostych: 30.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.46 g; sól: 2131.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), filet z indyka duszony 110g (GLU, JAJ), sos własny 100ml (GLU, SEL), surówka wielowarzywna 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 wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2008.41 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 66.97 g; Węglowodany ogółem: 281.23 g; Witamina C: 265.82 mg; Wapń: 963.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5452.04 ug; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; suma cukrów prostych: 41.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.63 g; sól: 1651.34 mg;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , 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), filet z indyka duszony 110g , sos własny 100ml (GLU), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2073.67 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 82.16 g; Węglowodany ogółem: 245.75 g; Witamina C: 274.50 mg; Wapń: 921.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3090.27 ug; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; suma cukrów prostych: 35.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.80 g; sól: 1413.17 mg;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: surowe warzywa w słupki 150g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), filet z indyka duszony 110g , sos własny 100g (GLU), surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kiwi 150g 1szt ,	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 wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.99 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; Witamina C: 352.56 mg; Wapń: 1000.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6425.87 ug; Błonnik pokarmowy: 46.91 g; suma cukrów prostych: 43.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.53 g; sól: 1644.61 mg;		
wtorek 2025-12-02 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), Pomidor 60g , 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), filet z indyka duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos własny 100ml (GLU), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2025.66 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 253.18 g; Witamina C: 275.61 mg; Wapń: 930.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3133.16 ug; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 35.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.67 g; sól: 1430.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02 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;		
wtorek 2025-12-02 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), filet z indyka duszony mielony 110g , sos własny 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , puree z brokuła 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 : 2715.23 kcal; Białko ogółem: 151.36 g; Tłuszcz: 92.95 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; Witamina C: 456.91 mg; Wapń: 1942.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6067.64 ug; Błonnik pokarmowy: 54.08 g; suma cukrów prostych: 74.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.37 g; sól: 1677.73 mg;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), filet z indyka duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos własny 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 : 2095.58 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 271.52 g; Witamina C: 292.76 mg; Wapń: 939.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4672.19 ug; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.07 g; sól: 1582.50 mg;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 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: jaglanka z owocami 100ml (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), filet z indyka duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos własny 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretką z owocem 200g (MIĘ),	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 : 2256.57 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 85.54 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; Witamina C: 302.78 mg; Wapń: 1055.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4824.97 ug; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; suma cukrów prostych: 48.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.49 g; sól: 1684.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pomidor z mozzarellą, bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml ,	Kapuśniak z kiszonej kapusty 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka z pomidora i ogórka kiszonego 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 b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2084.33 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 65.78 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Witamina C: 74.08 mg; Wapń: 756.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3698.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 31.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.05 g; sól: 2306.99 mg;		
środa 2025-12-03 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	seler gotowany 60g (SEL), ser topiony 25g (BIA), dżem 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2068.91 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 56.99 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; Witamina C: 82.50 mg; Wapń: 904.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4883.00 ug; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 36.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.01 g; sól: 1709.48 mg;		
środa 2025-12-03 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), pomidor z mozzarellą, bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Kapuśniak z kiszonej kapusty 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka z rodzynkami 200g (GLU, SEL), groszek z marchewką 150g (GLU), ryż brązowy na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z rukolii i buraczka z fetą i orzechami` 150g ,	sałatka z pomidora i ogórka kiszonego 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2211.55 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 62.18 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Witamina C: 257.46 mg; Wapń: 903.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3984.37 ug; Błonnik pokarmowy: 41.59 g; suma cukrów prostych: 45.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; sól: 2493.31 mg;		
środa 2025-12-03 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	seler gotowany 60g (SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2088.48 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; Witamina C: 82.49 mg; Wapń: 827.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4851.53 ug; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; suma cukrów prostych: 36.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.65 g; sól: 1550.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 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 kalafiorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2088.40 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 85.84 g; Węglowodany ogółem: 239.22 g; Witamina C: 108.62 mg; Wapń: 1099.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2785.74 ug; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; suma cukrów prostych: 59.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.43 g; sól: 1755.00 mg;		
środa 2025-12-03 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami zmięszana 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka zmięszana 200g (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g , puree z marchewki 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2423.12 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; Witamina C: 363.46 mg; Wapń: 1598.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7808.51 ug; Błonnik pokarmowy: 55.81 g; suma cukrów prostych: 67.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.85 g; sól: 1792.93 mg;		
środa 2025-12-03 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pomidor z mozzarellą, bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Kapuśniak z kiszonej kapusty 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , groszek z marchewką 150g (GLU),	sałatka z pomidora , ogórka kiszzonego 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2090.89 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 58.36 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; Witamina C: 92.70 mg; Wapń: 902.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3780.95 ug; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 46.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.03 g; sól: 2102.47 mg;		
środa 2025-12-03 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pomidor z mozzarellą, bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Kapuśniak z kiszonej kapusty 350ml (GLU, SEL), potrawka z kurczaka z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem słodzony 200g ,	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego 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 b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2266.52 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 59.43 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; Witamina C: 199.41 mg; Wapń: 786.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3778.88 ug; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; suma cukrów prostych: 60.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.02 g; sól: 2323.14 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kefir 200ml (BIA), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), 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 owocowa 250ml ,	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), klopsiki w sosie węgierskim 200g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pomidor z cebulą 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: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2096.76 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 69.64 g; Węglowodany ogółem: 307.31 g; Witamina C: 271.75 mg; Wapń: 451.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1699.44 ug; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 19.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.83 g; sól: 1287.70 mg;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kefir 200ml (BIA), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	zupa z białych warzyw krem 350ml (GLU, SEL), klopsiki w sosie pomidorowym 200g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , kielbasa krakowska 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2085.48 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 65.81 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Witamina C: 187.03 mg; Wapń: 424.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1249.63 ug; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 17.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.85 g; sól: 1318.69 mg;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kefir 200ml (BIA), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), klopsiki w sosie węgierskim 200g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty białej bez cukru 150g ,	kielbasa krakowska 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 70g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2152.94 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; Witamina C: 398.04 mg; Wapń: 636.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3189.41 ug; Błonnik pokarmowy: 50.38 g; suma cukrów prostych: 21.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.33 g; sól: 1386.28 mg;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kefir 200ml (BIA), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), roszponka 15g , Pomidor 60g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	zupa z białych warzyw krem 350ml (GLU, SEL), klopsiki w sosie pomidorowym 200g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , kielbasa krakowska 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2028.34 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; Witamina C: 195.46 mg; Wapń: 422.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1265.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 17.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.48 g; sól: 1278.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Marchwianka - krem 450ml (GLU, JAJ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2188.92 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 84.83 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; Witamina C: 162.60 mg; Wapń: 1315.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5397.76 ug; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.72 g; sól: 1899.76 mg;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	zupa z białych warzyw krem 350ml (GLU, SEL), klopsiki w sosie pomidorowym zmiksowane 200g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), puree ziemniaczane 250g , puree z kalafiora 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2597.61 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 74.79 g; Węglowodany ogółem: 407.76 g; Witamina C: 469.56 mg; Wapń: 1734.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6882.04 ug; Błonnik pokarmowy: 61.70 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g; sól: 1532.95 mg;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kefir 200ml (BIA), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), 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), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), klopsiki w sosie węgierskim 200g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pomidor z cebulą 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: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2096.76 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 69.64 g; Węglowodany ogółem: 307.31 g; Witamina C: 271.75 mg; Wapń: 451.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1699.44 ug; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 19.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.83 g; sól: 1287.70 mg;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kefir 200ml (BIA), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), poledwica 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 owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), klopsiki w sosie węgierskim 200g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kalafior z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	kielbasa krakowska 50g (MIĘ), miód 25g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z cebulą 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: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2399.17 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; Witamina C: 353.69 mg; Wapń: 772.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3029.94 ug; Błonnik pokarmowy: 43.87 g; suma cukrów prostych: 40.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.17 g; sól: 1441.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-05 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty kiszonej 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), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2025.99 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 78.89 g; Węglowodany ogółem: 245.74 g; Witamina C: 128.18 mg; Wapń: 950.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1350.83 ug; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; suma cukrów prostych: 47.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.02 g; sól: 1948.17 mg;		
piątek 2025-12-05 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), 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),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), rolada rybna 110g (RYB, SEL, DWU), sos cytrynowy 100ml (GLU), cukinia z wody 15g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2014.94 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; Witamina C: 149.50 mg; Wapń: 1193.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1824.54 ug; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; suma cukrów prostych: 74.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.80 g; sól: 1416.28 mg;		
piątek 2025-12-05 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Barszcz czerwony z makaronem razowym 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty kiszonej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek i natką pietruszki 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), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2178.31 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; Witamina C: 333.02 mg; Wapń: 1150.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2065.02 ug; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.46 g; sól: 1977.03 mg;		
piątek 2025-12-05 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 , roszponka 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), roladka rybna` 110g (RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), cukinia z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2017.92 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 50.84 g; Węglowodany ogółem: 283.73 g; Witamina C: 147.45 mg; Wapń: 1236.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1511.36 ug; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; suma cukrów prostych: 73.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.94 g; sól: 1814.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-05 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2355.36 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; Witamina C: 125.11 mg; Wapń: 1313.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2944.64 ug; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; suma cukrów prostych: 72.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.07 g; sól: 1923.30 mg;		
piątek 2025-12-05 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 300ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (BIA, SEL), rolada rybna zmiksowana 110g (RYB, SEL), sos cytrynowy 100ml (GLU), cukinia z wody mielona 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2155.33 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 57.23 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; Witamina C: 386.39 mg; Wapń: 1594.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4932.21 ug; Błonnik pokarmowy: 48.84 g; suma cukrów prostych: 88.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.58 g; sól: 1988.41 mg;		
piątek 2025-12-05 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (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 czerwony z makaronem 350g (GLU, SEL), roladka rybna 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), 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), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2001.87 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 57.52 g; Węglowodany ogółem: 284.56 g; Witamina C: 133.64 mg; Wapń: 940.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1101.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; suma cukrów prostych: 61.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.32 g; sól: 2159.53 mg;		
piątek 2025-12-05 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (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: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Barszcz czerwony z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Ryż na mleku z sosem owocowym 200g (BIA),	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), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2456.01 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 81.23 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; Witamina C: 305.88 mg; Wapń: 1148.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1434.83 ug; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; suma cukrów prostych: 85.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.89 g; sól: 2010.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), sałatka z kaszy jaglanej i warzyw 100g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , ogórek kiszony 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), pierogi leniwe z masłem i cukrem 350g (BIA, JAJ), mandarynka 2szt , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kiełbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2365.18 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 283.05 g; Witamina C: 230.64 mg; Wapń: 936.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1582.57 ug; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; suma cukrów prostych: 35.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.29 g; sól: 2041.85 mg;		
sobota 2025-12-06 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), sałatka z kaszy jaglanej i warzyw 100g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), pierogi leniwe z masłem i cukrem 350g (BIA, JAJ), jabłko gotowane 150g 1szt , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2296.24 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 92.27 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g; Witamina C: 147.12 mg; Wapń: 886.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.27 ug; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; suma cukrów prostych: 39.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.88 g; sól: 1221.35 mg;		
sobota 2025-12-06 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Ryż brązowy na mleku 250ml (BIA), sałatka z kaszy jaglanej i warzyw 100g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), ogórek kiszony 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), klopsik z indyka 100g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (BIA),	kiełbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2451.41 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 100.89 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; Witamina C: 254.44 mg; Wapń: 1114.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3150.76 ug; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; suma cukrów prostych: 45.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; sól: 2378.42 mg;		
sobota 2025-12-06 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), sałatka z kaszy jaglanej i warzyw 100g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), klopsik z indyka 100g (GLU, JAJ, MIĘ), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2144.31 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 72.62 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; Witamina C: 153.33 mg; Wapń: 794.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1268.70 ug; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; suma cukrów prostych: 32.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.93 g; sól: 1296.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	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 : 2344.12 kcal; Białko ogółem: 135.79 g; Tłuszcz: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; Witamina C: 222.77 mg; Wapń: 1456.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3436.79 ug; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; suma cukrów prostych: 56.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.96 g; sól: 1394.53 mg;		
sobota 2025-12-06 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Zupa brokułowa krem 350ml (GLU, MIĘ, SEL), klopsik z indyka zmięszany 110g (GLU, JAJ), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 150ml , seler gotowany zmielony 150g (SEL), 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 : 2559.00 kcal; Białko ogółem: 148.73 g; Tłuszcz: 84.42 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; Witamina C: 425.33 mg; Wapń: 1901.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5523.16 ug; Błonnik pokarmowy: 55.42 g; suma cukrów prostych: 61.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.31 g; sól: 1735.06 mg;		
sobota 2025-12-06 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), sałatka z kaszy jaglanej i warzyw 100g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , ogórek kiszony 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 brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), klopsik z indyka 100g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2285.00 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 84.70 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; Witamina C: 147.34 mg; Wapń: 827.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3011.35 ug; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; suma cukrów prostych: 35.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.72 g; sól: 2150.72 mg;		
sobota 2025-12-06 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), sałatka z kaszy jaglanej i warzyw 100g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , ogórek kiszony 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Gruszka 150g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), pierogi leniwe z masłem i cukrem 350g (BIA, JAJ), mandarynka 2szt , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: babka 80g (GLU, JAJ),	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2610.70 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 100.39 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; Witamina C: 230.64 mg; Wapń: 955.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1658.17 ug; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; suma cukrów prostych: 65.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21 g; sól: 2082.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-07 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), ser żółty 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g, sałatka z papryki i ogórka zielonego 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), kotlet schabowy 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), ketchup 20g, 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: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2605.80 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 123.87 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; Witamina C: 215.59 mg; Wapń: 923.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2031.98 ug; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 37.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.00 g; sól: 2943.32 mg;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g, marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), schab duszony 110g (MIĘ), bukiel jarzyn z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	ketchup 20g, parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2471.43 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 106.51 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g; Witamina C: 124.42 mg; Wapń: 747.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3607.11 ug; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 43.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.40 g; sól: 2214.95 mg;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), ser żółty 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego 60g, roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Rosół z makaronem razowym 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: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	ketchup 20g, parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), szynka 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: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2696.79 kcal; Białko ogółem: 141.90 g; Tłuszcz: 130.46 g; Węglowodany ogółem: 264.30 g; Witamina C: 253.52 mg; Wapń: 1261.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2098.31 ug; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; suma cukrów prostych: 51.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; sól: 3058.01 mg;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), miód 25g, kielbasa krakowska 30g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g, masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), schab duszony 110g (MIĘ), bukiel jarzyn z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	kielbasa krakowska 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, sałata 30g, masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2189.64 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 73.32 g; Węglowodany ogółem: 279.24 g; Witamina C: 129.03 mg; Wapń: 741.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3503.40 ug; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; suma cukrów prostych: 41.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.63 g; sól: 1262.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-07 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2167.60 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; Witamina C: 183.38 mg; Wapń: 1326.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2322.21 ug; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; suma cukrów prostych: 68.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.73 g; sól: 2185.33 mg;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Rosół z makaronem zmiksowany 350ml (GLU, JAJ, SEL), schab duszony zmiksowany 110g (MIĘ), bukiet z warzyw zmiksowany 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2483.49 kcal; Białko ogółem: 144.27 g; Tłuszcz: 76.60 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; Witamina C: 452.35 mg; Wapń: 1779.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4239.69 ug; Błonnik pokarmowy: 46.55 g; suma cukrów prostych: 70.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g; sól: 1818.34 mg;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), miód 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego 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), schab duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kiełbasa krakowska 50g (MIĘ), 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 , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2207.10 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 261.75 g; Witamina C: 211.50 mg; Wapń: 654.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1807.52 ug; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; suma cukrów prostych: 34.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.28 g; sól: 1611.59 mg;		
niedziela 2025-12-07 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), ser żółty 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: jabłko pieczone z cynamonem 150g 1szt ,	Rosół z makaronem 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: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	ketchup 20g , parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), 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: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2735.85 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz: 128.19 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; Witamina C: 259.19 mg; Wapń: 1155.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2083.28 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; suma cukrów prostych: 62.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.21 g; sól: 3024.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g, mix sałat z pestkami dyni 30g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), gulasz wieprzowy 200g (GLU, MIĘ, SEL), 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 : 2085.56 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; Witamina C: 131.14 mg; Wapń: 831.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2325.76 ug; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 53.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.03 g; sól: 1754.45 mg;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z jaj 70g (BIA, 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,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, 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 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2157.76 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; Witamina C: 107.06 mg; Wapń: 826.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2716.56 ug; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.70 g; sól: 1325.26 mg;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g, mix sałat z pestkami dyni 30g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), gulasz wieprzowy 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki bez cukru 150g, kasza gryczana na sypko 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	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: kiwi 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2046.80 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 265.90 g; Witamina C: 239.69 mg; Wapń: 794.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2485.87 ug; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; suma cukrów prostych: 43.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.39 g; sól: 2074.56 mg;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta selerowa 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), 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,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, 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 : 2100.72 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 60.54 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; Witamina C: 126.69 mg; Wapń: 553.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2601.89 ug; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; suma cukrów prostych: 47.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.32 g; sól: 1598.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok buraczany 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2027.41 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 73.47 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; Witamina C: 176.97 mg; Wapń: 1089.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4906.34 ug; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; suma cukrów prostych: 65.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.25 g; sól: 1726.96 mg;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok buraczany 200ml ,	Ziemniaczanka zmiękczona 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy duszony mielony 200g (GLU, MIĘ, SEL), puree ziemniaczane 250g , buraczki zmiękczane 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2643.40 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 75.36 g; Węglowodany ogółem: 425.11 g; Witamina C: 368.89 mg; Wapń: 1504.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6300.19 ug; Błonnik pokarmowy: 57.19 g; suma cukrów prostych: 98.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.48 g; sól: 1459.20 mg;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy 200g (GLU, MIĘ, SEL), 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 , rosół 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 : 2121.07 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; Witamina C: 141.68 mg; Wapń: 816.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2236.60 ug; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.65 g; sól: 1446.26 mg;		
poniedziałek 2025-12-08 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , 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 ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), gulasz wieprzowy 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rosół 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 : 2195.41 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 74.67 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; Witamina C: 159.85 mg; Wapń: 775.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3087.68 ug; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; suma cukrów prostych: 77.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.30 g; sól: 1762.73 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-09 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), kompot owocowy bez cukru 250ml,	paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g, rukola z pestkami słonecznika 15g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: twarożek truskawkowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2082.41 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 73.29 g; Węglowodany ogółem: 246.59 g; Witamina C: 245.15 mg; Wapń: 679.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1890.48 ug; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; suma cukrów prostych: 24.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.63 g; sól: 1229.12 mg;		
wtorek 2025-12-09 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone b/s 150g, dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, rukola 15g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: twarożek truskawkowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2257.02 kcal; Białko ogółem: 142.69 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 253.68 g; Witamina C: 143.72 mg; Wapń: 786.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3126.86 ug; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 30.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; sól: 1375.62 mg;		
wtorek 2025-12-09 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml, II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Udko pieczone 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: sałatka jarzynowa 150g (BIA, JAJ, SEL),	paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g, rukola z pestkami słonecznika 15g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: twarożek ze szczypiorkiem 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2379.59 kcal; Białko ogółem: 141.11 g; Tłuszcz: 80.89 g; Węglowodany ogółem: 300.48 g; Witamina C: 297.51 mg; Wapń: 1034.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3063.78 ug; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; suma cukrów prostych: 36.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.58 g; sól: 1390.36 mg;		
wtorek 2025-12-09 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g, sałata 30g, masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone bs 150g, dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, rukola 15g, masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: twarożek truskawkowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2217.96 kcal; Białko ogółem: 143.77 g; Tłuszcz: 74.61 g; Węglowodany ogółem: 264.71 g; Witamina C: 154.17 mg; Wapń: 789.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3060.22 ug; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; suma cukrów prostych: 30.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.42 g; sól: 1805.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-09 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 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: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2233.02 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; Witamina C: 102.69 mg; Wapń: 1136.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2975.90 ug; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; suma cukrów prostych: 71.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.48 g; sól: 1777.47 mg;		
wtorek 2025-12-09 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa szpinakowa zmiiksowana 350ml (BIA, GLU, SEL), udko duszone zmiiksowane 150g , dynia gotowana mielona 150g (GLU, JAJ, SEL), 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: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2801.83 kcal; Białko ogółem: 150.29 g; Tłuszcz: 82.25 g; Węglowodany ogółem: 417.24 g; Witamina C: 385.11 mg; Wapń: 1761.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6422.89 ug; Błonnik pokarmowy: 56.12 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.89 g; sól: 1537.21 mg;		
wtorek 2025-12-09 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola z pestkami słonecznika 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek truskawkowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2015.45 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 65.91 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g; Witamina C: 245.15 mg; Wapń: 678.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1817.22 ug; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; suma cukrów prostych: 24.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.77 g; sól: 1229.12 mg;		
wtorek 2025-12-09 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola z pestkami słonecznika 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek truskawkowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2360.81 kcal; Białko ogółem: 137.54 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; Witamina C: 246.35 mg; Wapń: 909.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1970.88 ug; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 38.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.59 g; sól: 1372.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-10 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Roladki schabowe z pieczarkami 110g (MIĘ), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g (GLU, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszponka z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2189.95 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 83.19 g; Węglowodany ogółem: 266.21 g; Witamina C: 150.07 mg; Wapń: 1160.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2879.36 ug; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; suma cukrów prostych: 42.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.27 g; sól: 2694.28 mg;		
środa 2025-12-10 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z warzywami 110g (GLU, MIĘ), sos 100ml (GLU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g (GLU, SEL, DWU), szynka 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: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2071.46 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; Witamina C: 160.18 mg; Wapń: 906.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2486.32 ug; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 39.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.75 g; sól: 1324.72 mg;		
środa 2025-12-10 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Roladki schabowe z pieczarkami 110g (MIĘ), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką i szczypiorkiem 150g ,	filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g (GLU, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszponka z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2568.28 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 102.98 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; Witamina C: 366.97 mg; Wapń: 1390.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4630.31 ug; Błonnik pokarmowy: 45.40 g; suma cukrów prostych: 65.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; sól: 2787.95 mg;		
środa 2025-12-10 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z warzywami 110g (GLU, MIĘ), fasolka szparagowa z wody 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g (GLU, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2010.67 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; Witamina C: 160.18 mg; Wapń: 905.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2413.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; suma cukrów prostych: 39.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.90 g; sól: 1324.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-10 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 200g ,	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2279.18 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 79.40 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; Witamina C: 97.18 mg; Wapń: 1284.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2131.59 ug; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; suma cukrów prostych: 80.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.99 g; sól: 1836.53 mg;		
środa 2025-12-10 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 300ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), roladki schabowe z warzywami zmielone 110g (GLU, MIĘ), puree ziemniaczane 250g , Fasolka szparagowa zmiksowana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel 200g ,	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2366.15 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Tłuszcz: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; Witamina C: 371.37 mg; Wapń: 1601.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4606.34 ug; Błonnik pokarmowy: 50.82 g; suma cukrów prostych: 76.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.67 g; sól: 1256.00 mg;		
środa 2025-12-10 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Roladki schabowe z pieczarkami 110g (MIĘ), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g (GLU, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka z siemieniem lnianym 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2010.49 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 65.28 g; Węglowodany ogółem: 266.10 g; Witamina C: 150.07 mg; Wapń: 899.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2689.10 ug; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; suma cukrów prostych: 42.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.07 g; sól: 2307.91 mg;		
środa 2025-12-10 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Roladki schabowe z pieczarkami 110g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , fasolka szparagowa z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: serniczek z owocami na zimno 200g (GLU, JAJ),	filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g (GLU, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszponka z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2798.98 kcal; Białko ogółem: 138.85 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 419.16 g; Witamina C: 323.95 mg; Wapń: 1297.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1735.01 ug; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; suma cukrów prostych: 130.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.33 g; sól: 2367.85 mg;		

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

Dietetyk

.....