

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z fasoli 70g (ROŚ), papryka konserwowa 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo z warzywami i kurczakiem 100g (MIĘ, DWU), serek kanapkowy 30g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2223.27 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; Witamina C: 208.31 mg; Wapń: 807.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2308.35 ug; Błonnik pokarmowy: 43.82 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.69 g; sól: 1865.12 mg;		
niedziela 2025-12-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), twarożek 70g (BIA), cukinia z wody 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo z warzywami i kurczakiem 100g (MIĘ, DWU), serek kanapkowy 30g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2131.49 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 78.60 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; Witamina C: 151.48 mg; Wapń: 795.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2686.99 ug; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; suma cukrów prostych: 51.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.20 g; sól: 1817.77 mg;		
niedziela 2025-12-21 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), pasta z fasoli 70g (ROŚ), szynka konserwowa drobiowa 20g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g (MIĘ, DWU), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: twarożek wiejski 150g (BIA),	Zupa selerowa krem 350ml (SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko 150g 1szt ,	leczo z warzywami i kurczakiem 100g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), serek kanapkowy 30g (BIA), Pomidor 60g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2384.85 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; Witamina C: 268.40 mg; Wapń: 1012.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3112.87 ug; Błonnik pokarmowy: 51.35 g; suma cukrów prostych: 59.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.02 g; sól: 1929.35 mg;		
niedziela 2025-12-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , twarożek 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo z warzywami i kurczakiem 100g (MIĘ, DWU), serek kanapkowy 30g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2065.12 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; Witamina C: 160.20 mg; Wapń: 723.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2580.79 ug; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; suma cukrów prostych: 52.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.76 g; sól: 1606.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, mięsem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2274.38 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; Witamina C: 100.73 mg; Wapń: 1486.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2189.91 ug; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; suma cukrów prostych: 82.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; sól: 1902.17 mg;		
niedziela 2025-12-21 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa selerowa krem 350ml (SEL), pulpet wieprzowy duszony zmiksowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), puree z dyni 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2185.57 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; Witamina C: 402.85 mg; Wapń: 1721.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3930.26 ug; Błonnik pokarmowy: 47.74 g; suma cukrów prostych: 75.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.11 g; sól: 1641.29 mg;		
niedziela 2025-12-21 Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (9)		
kakao 250ml (BIA), twarożek ze szczypiorkiem 100g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , cukinia z wody 60g , roszponka 15g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	leczo z warzywami i kurczakiem 100g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), serek kanapkowy 30g (BIA), Pomidor 60g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2453.35 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; Witamina C: 166.15 mg; Wapń: 1150.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2828.02 ug; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; suma cukrów prostych: 78.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g; sól: 1758.38 mg;		
niedziela 2025-12-21 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , pasta z fasoli 70g (ROŚ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka wielowarzywna 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo z warzywami i kurczakiem 100g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), serek kanapkowy 30g (BIA), Pomidor 60g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2250.57 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; Witamina C: 175.66 mg; Wapń: 782.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3908.67 ug; Błonnik pokarmowy: 45.02 g; suma cukrów prostych: 57.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.05 g; sól: 1931.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , pasta z fasoli 70g (ROŚ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: twarożek wiejski 150g (BIA),	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka wielowarzywna 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko 150g 1szt ,	leczo z warzywami i kurczakiem 100g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), serek kanapkowy 30g (BIA), Pomidor 60g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2548.89 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 99.41 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; Witamina C: 220.73 mg; Wapń: 997.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2389.62 ug; Błonnik pokarmowy: 46.52 g; suma cukrów prostych: 67.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.24 g; sól: 1932.71 mg;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Gołąbki 180g (JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , ser topiony 30g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2132.46 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; Witamina C: 271.00 mg; Wapń: 872.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4660.26 ug; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; suma cukrów prostych: 32.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.96 g; sól: 2146.01 mg;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta jajeczno- twarogowa 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g , sos cytrynowy 100ml (GLU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , ser topiony 30g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z pieczonego buraka 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2130.27 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 76.09 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; Witamina C: 251.20 mg; Wapń: 898.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3540.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; suma cukrów prostych: 36.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g; sól: 2024.20 mg;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), Gołąbki 180g (JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g ,	ser topiony 30g (BIA), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2193.70 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 90.66 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; Witamina C: 413.28 mg; Wapń: 1030.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5183.52 ug; Błonnik pokarmowy: 48.04 g; suma cukrów prostych: 32.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.78 g; sól: 2178.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta z białek jaj i twarogu z koperkiem 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), mix sałat 15g, Pomidor 60g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g, sos cytrynowy 100ml (GLU), bukiet jarzyn z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	miód 25g, szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pieczonego buraka 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2194.83 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; Witamina C: 258.87 mg; Wapń: 1057.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3573.29 ug; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 47.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; sól: 1892.73 mg;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Marchwianka - krem 450ml (GLU, JAJ, SEL), herbata owocowa 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2281.05 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 87.92 g; Węglowodany ogółem: 286.74 g; Witamina C: 172.38 mg; Wapń: 1481.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5447.41 ug; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 73.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.55 g; sól: 1992.36 mg;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Krupnik zmiśowany 350ml (GLU, SEL), udko duszone zmiśowane 150g, sos cytrynowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g, bukiet z warzyw zmiśowany 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), herbata owocowa 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2174.07 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 62.14 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; Witamina C: 454.61 mg; Wapń: 1646.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6561.80 ug; Błonnik pokarmowy: 56.62 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.30 g; sól: 1591.72 mg;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (9)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), pasta twarogowo - jajeczna 100g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), mix sałat 15g, Pomidor 60g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Krupnik z kaszą jaglaną 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g, sos cytrynowy 100ml (GLU), bukiet jarzyn z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	miód 25g, poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z pieczonego buraka 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2491.34 kcal; Białko ogółem: 141.37 g; Tłuszcz: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; Witamina C: 254.96 mg; Wapń: 1267.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3781.67 ug; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; sól: 1974.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta twarogowo-jajeczna 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), Gołąbki 180g (JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2181.10 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 76.92 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; Witamina C: 262.03 mg; Wapń: 881.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3646.86 ug; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; suma cukrów prostych: 29.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.20 g; sól: 1613.22 mg;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z jajeczno- twarogowa 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), Gołąbki 180g (JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	ser topiony 30g (BIA), miód 25g , szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2433.61 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 87.96 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; Witamina C: 370.84 mg; Wapń: 1238.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3751.57 ug; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; suma cukrów prostych: 50.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.83 g; sól: 1926.22 mg;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , fasolka szparagowa z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2147.77 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 89.87 g; Węglowodany ogółem: 257.87 g; Witamina C: 262.06 mg; Wapń: 754.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2231.13 ug; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; suma cukrów prostych: 20.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.28 g; sól: 2513.31 mg;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2021.71 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 255.28 g; Witamina C: 248.10 mg; Wapń: 529.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1485.90 ug; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; suma cukrów prostych: 19.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.55 g; sól: 2118.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , fasolka szparagowa z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: warzywa surowe w słupki 150g (BIA, JAJ),	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2175.18 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodany ogółem: 277.61 g; Witamina C: 292.10 mg; Wapń: 1067.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3111.47 ug; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; suma cukrów prostych: 31.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.37 g; sól: 2736.05 mg;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), fasolka szparagowa z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2149.42 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; Witamina C: 264.78 mg; Wapń: 613.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2743.70 ug; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; suma cukrów prostych: 25.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.98 g; sól: 1903.63 mg;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: jogurt pitny owocowy 1szt (BIA),	Ziemniaczanka krem 450ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2102.76 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 77.94 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; Witamina C: 188.21 mg; Wapń: 1037.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2459.63 ug; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; sól: 2340.33 mg;		
wtorek 2025-12-23		
Dieta: PAPKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona zmielona 110g (GLU, JAJ), bukiet z warzyw zmiksowany 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jogurt pitny owocowy 1szt (BIA),	Ziemniaczanka krem 450ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2093.16 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 61.20 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; Witamina C: 478.48 mg; Wapń: 1221.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4003.29 ug; Błonnik pokarmowy: 48.55 g; suma cukrów prostych: 42.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.46 g; sól: 1685.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23 Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA (9)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (SEL), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: jogurt pitny owocowy 1szt (BIA),	twarożek z ziołami 100g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , roszponka 15g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2036.27 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 263.12 g; Witamina C: 265.42 mg; Wapń: 1111.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2109.49 ug; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.77 g; sól: 2381.32 mg;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	dżem 25g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), roszponka 15g , sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2118.98 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; Witamina C: 256.66 mg; Wapń: 479.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2293.03 ug; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; suma cukrów prostych: 20.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.88 g; sól: 1877.22 mg;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt pitny owocowy 1szt (BIA),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: ryż z sosem jogurtowo owocowym 200g (BIA),	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2411.37 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 89.94 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; Witamina C: 311.17 mg; Wapń: 985.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2278.83 ug; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; suma cukrów prostych: 46.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.06 g; sól: 2233.14 mg;		

strona 8 z 25

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kefir 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB), sos koperkowy 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Barszcz czerwony czysty 200ml (SEL), Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (JAJ, SEL), jabłko gotowane 150g 1szt , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2520.46 kcal; Białko ogółem: 145.74 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 359.66 g; Witamina C: 268.25 mg; Wapń: 1074.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4504.43 ug; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; suma cukrów prostych: 64.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.52 g; sól: 1919.20 mg;		
środa 2025-12-24 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 250ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 400ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Zupa kalafiorowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2140.49 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 67.03 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Witamina C: 176.49 mg; Wapń: 1253.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3382.04 ug; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; suma cukrów prostych: 81.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.31 g; sól: 1775.87 mg;		
środa 2025-12-24 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet z jaj zmiksowany 100g (JAJ), sos koperkowy 100ml (GLU), puree z brokuła 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Zupa kalafiorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2326.30 kcal; Białko ogółem: 139.15 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; Witamina C: 450.93 mg; Wapń: 1582.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7030.41 ug; Błonnik pokarmowy: 54.68 g; suma cukrów prostych: 72.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.37 g; sól: 1275.54 mg;		
środa 2025-12-24 Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (9)		
kefir 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Serek homogenizowany 150g (BIA),	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), jajko gotowane 2szt (JAJ), sos koperkowy 100ml (GLU), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Barszcz czerwony czysty 200ml (SEL), pasztecik z kapustą i grzybami 50g (GLU, JAJ), Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (JAJ, SEL), mandarynka 1szt , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sernik 80g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 3239.91 kcal; Białko ogółem: 177.94 g; Tłuszcz: 115.65 g; Węglowodany ogółem: 410.16 g; Witamina C: 316.59 mg; Wapń: 1493.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5227.31 ug; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; suma cukrów prostych: 103.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.72 g; sól: 2031.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kefir 200ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), rzodkiewka 60g , szpinak liście z pestkami słonecznika 15g (BIA, GLU), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), jajka sadzone 2szt (JAJ), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Barszcz czerwony czysty 200ml (SEL), pasztecik z kapustą i grzybami 50g (GLU, JAJ), Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), mandarynka 1szt , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sernik 80g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2864.29 kcal; Białko ogółem: 153.56 g; Tłuszcz: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; Witamina C: 285.63 mg; Wapń: 1157.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5038.64 ug; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; suma cukrów prostych: 88.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.25 g; sól: 2243.38 mg;		
środa 2025-12-24 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kefir 250ml (BIA), Twaróg kostka 70g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), rzodkiewka 60g , szpinak liście z pestkami słonecznika 15g (BIA, GLU), masło 15g (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: kiwi 150g 1szt ,	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), jajka sadzone 2szt (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem słodzony 200g ,	Barszcz czerwony czysty 200ml (SEL), pasztecik z kapustą i grzybami 50g (GLU, JAJ), Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), mandarynka 1szt , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sernik 80g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 3066.10 kcal; Białko ogółem: 156.54 g; Tłuszcz: 105.38 g; Węglowodany ogółem: 414.28 g; Witamina C: 341.61 mg; Wapń: 1238.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5087.45 ug; Błonnik pokarmowy: 45.66 g; suma cukrów prostych: 114.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g; sól: 2272.81 mg;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), baleron 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), mandarynka 1szt , rukola 15g , jabłecznik 80g (GLU, JAJ), jogurt owocowy 1szt (BIA), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka duszony 110g , sos potrawkowy z rodzynkami 100ml (BIA, GLU, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica sopocka 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 15g (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 : 2168.23 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 67.08 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; Witamina C: 148.14 mg; Wapń: 679.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3456.79 ug; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.73 g; sól: 1922.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), baleron 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rukola 15g, jabłko pieczone z cynamonem 150g 1szt, jabłecznik 80g (GLU, JAJ), jogurt owocowy 1szt (BIA), masło 15g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka duszony 110g, sos potrawkowy 100ml (BIA, GLU, SEL), marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica sopocka 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, sałata 30g, masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2195.73 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 67.36 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Witamina C: 134.21 mg; Wapń: 668.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4628.77 ug; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; sól: 1926.45 mg;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), baleron 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jogurt naturalny 1szt (BIA), mandarynka 1szt, jabłecznik 80g (GLU, JAJ), rukola 15g, masło 15g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: jabłko 150g 1szt,	Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka duszony 110g, sos potrawkowy 100ml (BIA, GLU, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g, groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: surówka z buraczków z roszponką 150g,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica sopocka 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g, sałata 30g, masło 15g (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 : 2242.67 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; Witamina C: 164.05 mg; Wapń: 758.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3462.64 ug; Błonnik pokarmowy: 41.75 g; suma cukrów prostych: 67.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; sól: 1956.75 mg;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), baleron 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jogurt owocowy 1szt (BIA), rukola 15g, jabłko pieczone z cynamonem 150g 1szt, jabłecznik 80g (GLU, JAJ), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka duszony 110g, sos potrawkowy 100ml (BIA, GLU, SEL), marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica sopocka 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2128.77 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 59.98 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; Witamina C: 134.21 mg; Wapń: 667.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4555.51 ug; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g; sól: 1926.45 mg;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: PŁYNNNA (13)		
kakao 250ml (BIA), jogurt owocowy 1szt (BIA), Zupa mleczna z kaszą wzmocnioną 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml,	Płynna wzmocniona z bulionem, mięsem drobiowym i warzywami 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2245.01 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz: 70.05 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; Witamina C: 232.08 mg; Wapń: 1393.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4274.84 ug; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; suma cukrów prostych: 92.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; sól: 1924.47 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 Dieta: PAPKOWATA (12)		
kakao 250ml (BIA), jogurt owocowy 1szt (BIA), Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Rosół z makaronem zmiękowany 350ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka duszony zmiękowany 110g , sos potrawkowy 100ml (BIA, GLU, SEL), puree z marchewki 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2300.89 kcal; Białko ogółem: 144.60 g; Tłuszcz: 67.36 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; Witamina C: 449.94 mg; Wapń: 1667.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 8375.40 ug; Błonnik pokarmowy: 57.97 g; suma cukrów prostych: 85.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g; sól: 1758.74 mg;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), baleron 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jogurt owocowy 1szt (BIA), mandarynka 1szt , rukola 15g , jabłecznik 80g (GLU, JAJ), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka duszony 110g , sos potrawkowy z rodzynkami 100ml (BIA, GLU, SEL), groszek z marchewką 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica sopocka 50g (MIĘ, DWU), sałata 30g , Pomidor z siemieniem lnianym 60g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2117.47 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 59.59 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; Witamina C: 148.14 mg; Wapń: 674.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3383.53 ug; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.86 g; sól: 1922.91 mg;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), baleron 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), mandarynka 1szt , rukola 15g , jogurt owocowy 1szt (BIA), jabłecznik 80g (GLU, JAJ), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), filet z kurczaka duszony 110g , sos potrawkowy z rodzynkami 100ml (BIA, GLU, SEL), groszek z marchewką 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: winogrono 150g ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica sopocka 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 15g (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 : 2278.93 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Witamina C: 174.06 mg; Wapń: 692.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3513.49 ug; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.79 g; sól: 1926.96 mg;		
piątek 2025-12-26 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kefir 200ml (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), roszponka z siemieniem lnianym 30g , Pomidor 60g , makowiec 80g (GLU, JAJ), jabłko 150g 1szt , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), schab duszony z morelą 110g (MIĘ), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka z kurczakiem , ryżem i brzoskwinia 100g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 50g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 15g (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 : 2355.44 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 90.73 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; Witamina C: 191.06 mg; Wapń: 934.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1672.65 ug; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; suma cukrów prostych: 67.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; sól: 1394.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kefir 200ml (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, roszponka 30g, banan 150g 1szt, Drożdżówka 80g (GLU, JAJ), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), schab duszony 110g (MIĘ), cukinia z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, sos 100ml (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml,	sałatka z kurczakiem, ryżem i brzoskwinia 100g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2347.76 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 88.24 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; Witamina C: 133.92 mg; Wapń: 892.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1785.84 ug; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; suma cukrów prostych: 54.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.14 g; sól: 1316.95 mg;		
piątek 2025-12-26 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kefir 200ml (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), roszponka z siemieniem lnianym 30g, Pomidor 60g, jabłko 150g 1szt, makowiec b/c 80g (GLU, JAJ), masło 15g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: sok warzywny 200ml,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), schab duszony z morelą 110g (MIĘ), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: pomarańcza 1szt - 150g 1szt,	sałatka z kurczakiem, ryżem brązowym i brzoskwinia 100g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 50g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), masło 15g (BIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2469.92 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 94.76 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; Witamina C: 433.16 mg; Wapń: 1081.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1904.85 ug; Błonnik pokarmowy: 39.23 g; suma cukrów prostych: 59.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.72 g; sól: 1812.61 mg;		
piątek 2025-12-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), kefir 200ml (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), Pomidor 60g, roszponka 30g, Drożdżówka 80g (GLU, JAJ), banan 150g 1szt, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), schab duszony 110g (MIĘ), cukinia z wody 150g, sos 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	sałatka z kurczakiem, ryżem i brzoskwinia 100g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 50g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2378.65 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; Witamina C: 136.47 mg; Wapń: 941.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1670.68 ug; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.48 g; sól: 1365.68 mg;		
piątek 2025-12-26 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, mięsem drobiowym i warzywami 400ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g,	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2112.35 kcal; Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 260.10 g; Witamina C: 179.97 mg; Wapń: 1429.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3431.31 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; suma cukrów prostych: 55.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; sól: 1870.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Dieta: PAPKOWATA (12)		
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa pomidorowa z makaronem zmięszana 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), schab duszony zmięszany 110g (MIĘ), cukinia z wody zmielona 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , mus wielowarzywny 100g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2075.29 kcal; Białko ogółem: 139.73 g; Tłuszcz: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 278.30 g; Witamina C: 413.53 mg; Wapń: 1628.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5202.01 ug; Błonnik pokarmowy: 49.73 g; suma cukrów prostych: 47.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.53 g; sól: 1088.76 mg;		
piątek 2025-12-26 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kefir 200ml (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), roszponka z siemieniem lnianym 30g , Pomidor 60g , makowiec 80g (GLU, JAJ), jabłko 150g 1szt , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), schab duszony z morelą 110g (MIĘ), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka z kurczakiem , ryżem i brzoskwinia 100g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 50g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2304.68 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 83.24 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; Witamina C: 191.06 mg; Wapń: 930.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1599.39 ug; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; suma cukrów prostych: 67.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; sól: 1394.64 mg;		
piątek 2025-12-26 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kefir 200ml (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), roszponka z siemieniem lnianym 30g , Pomidor 60g , jabłko 150g 1szt , makowiec 80g (GLU, JAJ), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), schab duszony z morelą 110g (MIĘ), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	sałatka z kurczakiem , ryżem i brzoskwinia 100g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 50g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 15g (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 : 2584.04 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 91.63 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; Witamina C: 396.26 mg; Wapń: 1071.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2518.65 ug; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; suma cukrów prostych: 98.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; sól: 1443.25 mg;		
sobota 2025-12-27 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Sałatka z brokuła i sera feta 100g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem pomidorowym i mięsem 350g (SEL), sałata z sosem vinegret 60g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kiełbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2026.31 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 68.87 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; Witamina C: 229.49 mg; Wapń: 1080.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2020.87 ug; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; suma cukrów prostych: 42.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g; sól: 2566.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Sałatka z brokuła i sera białego 100g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem pomidorowym i mięsem 350g (SEL), sałata z sosem vinegret 60g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , mix sałat 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2008.22 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 65.61 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; Witamina C: 239.75 mg; Wapń: 1071.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2066.77 ug; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; suma cukrów prostych: 43.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.00 g; sól: 1754.81 mg;		
sobota 2025-12-27 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Sałatka z brokuła i sera feta 100g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem pomidorowym i mięsem 350g (SEL), sałata z sosem vinegret 60g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z selera i jabłka 150g (SEL),	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2176.42 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; Witamina C: 245.51 mg; Wapń: 1336.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2046.98 ug; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; suma cukrów prostych: 59.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.91 g; sól: 2703.59 mg;		
sobota 2025-12-27 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Sałatka z brokuła i sera białego 100g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem pomidorowym i mięsem 350g (SEL), sałata z oliwą z oliwek 60g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , mix sałat 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2047.19 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 62.37 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; Witamina C: 241.82 mg; Wapń: 1319.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2045.26 ug; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; suma cukrów prostych: 54.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.61 g; sól: 1848.31 mg;		
sobota 2025-12-27 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 350ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	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 pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2178.15 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 58.78 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; Witamina C: 235.23 mg; Wapń: 1292.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2346.13 ug; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.84 g; sól: 1668.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Dieta: PAPKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa szpiankowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (BIA, GLU, SEL), pulpet drobiowy duszony zmielony 110g (GLU, JAJ), Fasolka szparagowa zmiksowana 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna z soki 200g (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2033.63 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 51.89 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; Witamina C: 449.85 mg; Wapń: 1683.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4522.18 ug; Błonnik pokarmowy: 50.66 g; suma cukrów prostych: 59.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.47 g; sól: 1715.48 mg;		
sobota 2025-12-27 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Sałatka z brokuła i sera feta 100g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem pomidorowym i mięsem 350g (SEL), sałata z sosem vinegret 60g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 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: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2039.26 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 275.97 g; Witamina C: 229.49 mg; Wapń: 1083.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1956.78 ug; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; suma cukrów prostych: 42.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.64 g; sól: 2603.48 mg;		
sobota 2025-12-27 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Sałatka z brokuła i sera feta 100g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem pomidorowym i mięsem 350g (SEL), sałata z sosem vinegret 60g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretka z owocem 200g (MIĘ),	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , mix sałat z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2124.13 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 71.35 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; Witamina C: 234.56 mg; Wapń: 1287.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2061.59 ug; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; suma cukrów prostych: 53.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.52 g; sól: 2610.87 mg;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , ogórka kiszzonego i pomidora ze słonecznikiem 60g , rosłonka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), Udko pieczone 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kalafior z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser żółty 50g (BIA), 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 homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2055.10 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 223.76 g; Witamina C: 215.68 mg; Wapń: 807.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1260.19 ug; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; suma cukrów prostych: 32.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; sól: 1801.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g , sos pietruszkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasta selerowa 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2014.48 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 244.43 g; Witamina C: 176.42 mg; Wapń: 654.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2858.02 ug; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; suma cukrów prostych: 37.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.73 g; sól: 1671.52 mg;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , ogórka kiszzonego i pomidora ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), Udko pieczone 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kalafior z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (BIA, SEL),	ser żółty 50g (BIA), 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 homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2247.31 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 246.32 g; Witamina C: 262.50 mg; Wapń: 1177.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2620.82 ug; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; suma cukrów prostych: 47.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.84 g; sól: 1979.89 mg;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g , kalafior z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasta selerowa 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2018.01 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 56.46 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g; Witamina C: 124.52 mg; Wapń: 763.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4020.27 ug; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 42.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; sól: 1673.62 mg;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2213.65 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; Witamina C: 203.33 mg; Wapń: 1416.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3533.76 ug; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 71.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.77 g; sól: 1913.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28 Dieta: PAPKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), udko duszone zmiksowane 150g , puree z kalafiora 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2095.43 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 57.56 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; Witamina C: 495.39 mg; Wapń: 1579.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4948.20 ug; Błonnik pokarmowy: 52.54 g; suma cukrów prostych: 62.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.03 g; sól: 1150.32 mg;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (9)		
kakao 250ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g , kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: sałatka jarzynowa z jogurtem 150g (BIA, SEL),	pasta selerowa 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałata 30g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2214.23 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 77.83 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g; Witamina C: 182.78 mg; Wapń: 1220.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4141.27 ug; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.07 g; sól: 1851.52 mg;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , ogórka kiszzonego i pomidora ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g , kalafior z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasta selerowa 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2116.05 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 260.53 g; Witamina C: 213.15 mg; Wapń: 778.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3253.03 ug; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; suma cukrów prostych: 40.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.48 g; sól: 1698.90 mg;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), salami 30g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki , ogórka kiszzonego i pomidora ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: babka 80g (GLU, JAJ),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g , kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Gruszka 150g 1szt ,	ser żółty 50g (BIA), 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 homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2281.99 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 87.33 g; Węglowodany ogółem: 272.11 g; Witamina C: 217.44 mg; Wapń: 827.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1338.66 ug; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; sól: 2267.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), Gulasz węgierski z papryką i ogórkiem 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 : 2127.54 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 69.91 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; Witamina C: 188.43 mg; Wapń: 769.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2434.67 ug; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.59 g; sól: 1538.91 mg;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica z zieleniną 70g (JAJ), 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 ,	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 : 2072.10 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Witamina C: 115.88 mg; Wapń: 773.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2420.99 ug; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 52.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.72 g; sól: 1248.57 mg;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), Gulasz węgierski z papryką i ogórkiem 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2190.75 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 71.76 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; Witamina C: 291.13 mg; Wapń: 845.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2443.31 ug; Błonnik pokarmowy: 37.47 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.04 g; sól: 1551.41 mg;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica z z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), 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 ,	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 : 2089.79 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 60.63 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Witamina C: 121.70 mg; Wapń: 600.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2454.21 ug; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 46.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.88 g; sól: 1240.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2032.50 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 271.01 g; Witamina C: 149.07 mg; Wapń: 1224.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4143.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; suma cukrów prostych: 64.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.32 g; sól: 1722.61 mg;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy zmielony 200g (GLU, MIĘ, SEL), puree ziemniaczane 250g , buraczki zmiiksowane 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 : 2177.71 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 59.36 g; Węglowodany ogółem: 360.35 g; Witamina C: 339.19 mg; Wapń: 1375.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5237.54 ug; Błonnik pokarmowy: 53.45 g; suma cukrów prostych: 82.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.19 g; sól: 1036.06 mg;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (9)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica z zieleniną 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 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 mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2147.80 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 66.12 g; Węglowodany ogółem: 310.90 g; Witamina C: 165.58 mg; Wapń: 801.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2444.42 ug; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.23 g; sól: 1281.16 mg;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), Gulasz węgierski z papryką i ogórkiem 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 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 : 2060.58 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 62.53 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; Witamina C: 188.43 mg; Wapń: 768.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2361.41 ug; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.73 g; sól: 1538.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), Gulasz węgierski z papryką i ogórkiem 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 mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2248.98 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 69.57 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; Witamina C: 294.10 mg; Wapń: 740.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2431.52 ug; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; suma cukrów prostych: 56.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.06 g; sól: 1516.31 mg;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), 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 jarzynowa 350ml (GLU, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), ketchup 20g , szynka drobiowa 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 z truskawkami 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2394.82 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; Witamina C: 256.45 mg; Wapń: 654.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1607.74 ug; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; suma cukrów prostych: 27.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.98 g; sól: 2210.70 mg;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta brokułowa 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), zrazik z kurczaka gotowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos cytrynowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), ketchup 20g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek z truskawkami 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2219.21 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 88.18 g; Węglowodany ogółem: 259.35 g; Witamina C: 165.60 mg; Wapń: 730.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2577.34 ug; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; suma cukrów prostych: 29.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.22 g; sól: 2196.85 mg;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: warzywa w słupki (rzodkiewka, papryka, ogórek) 150g ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), ketchup 20g , szynka drobiowa 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 : 2541.80 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 115.16 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Witamina C: 353.98 mg; Wapń: 811.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5187.98 ug; Błonnik pokarmowy: 44.86 g; suma cukrów prostych: 40.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.35 g; sól: 2378.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta brokułowa 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 330g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), zrazik z kurczaka gotowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos cytrynowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Pieczeń ryńska 70g (GLU, JAJ, MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek z truskawkami 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2095.79 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 66.25 g; Węglowodany ogółem: 274.39 g; Witamina C: 214.16 mg; Wapń: 825.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3268.04 ug; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; suma cukrów prostych: 26.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.33 g; sól: 1312.98 mg;		
wtorek 2025-12-30		
Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 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 250ml , Podwieczorek: Kisiel 200g ,	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2172.60 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 73.18 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; Witamina C: 115.90 mg; Wapń: 875.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2840.34 ug; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; suma cukrów prostych: 74.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.91 g; sól: 1661.96 mg;		
wtorek 2025-12-30		
Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), zrazik mielony drobiowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos cytrynowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , szpinak mielony 150g (BIA, GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel 200g ,	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2325.96 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Witamina C: 414.12 mg; Wapń: 1130.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5171.47 ug; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; suma cukrów prostych: 65.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; sól: 1434.64 mg;		
wtorek 2025-12-30		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (9)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), zrazik z kurczaka gotowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos cytrynowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: serniczek na zimno z galaretką 100g (GLU, JAJ),	Pieczeń ryńska 70g (GLU, JAJ, MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), rukola 15g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek z truskawkami 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2616.76 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 92.03 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; Witamina C: 162.64 mg; Wapń: 964.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2120.73 ug; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; suma cukrów prostych: 71.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.42 g; sól: 1368.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), 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 jarzynowa 350ml (GLU, SEL), zrazik z kurczaka gotowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos cytrynowy 100ml (GLU), surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Pieczeń rzymska 70g (GLU, JAJ, MIĘ), szynka drobiowa 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 z truskawkami 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2045.68 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 66.29 g; Węglowodany ogółem: 263.68 g; Witamina C: 253.22 mg; Wapń: 672.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1614.55 ug; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 24.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.75 g; sól: 1263.39 mg;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), 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: jaglanka z musem owocowym 100ml (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: serniczek na zimno z galaretką 100g (GLU, JAJ),	parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), ketchup 20g, szynka drobiowa 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 z truskawkami 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2710.57 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 104.82 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; Witamina C: 263.20 mg; Wapń: 778.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1722.67 ug; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; suma cukrów prostych: 69.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.12 g; sól: 2297.26 mg;		
środa 2025-12-31 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml,	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), klopsik duszony z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), 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 : 2448.87 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 103.70 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; Witamina C: 201.39 mg; Wapń: 1168.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4565.59 ug; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; suma cukrów prostych: 50.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.13 g; sól: 2455.74 mg;		
środa 2025-12-31 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g, dynia gotowana 60g (GLU, JAJ, SEL), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), klopsik duszony z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos śmietankowy 100ml (BIA), bukiet jarzyn z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, 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: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2068.46 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 62.58 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Witamina C: 180.91 mg; Wapń: 1030.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2576.74 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; suma cukrów prostych: 57.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; sól: 1452.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: kiwi 150g 1szt ,	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), klopsik duszony z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: bukiet jarzyn z wody 150g ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), 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 : 2496.96 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Tłuszcz: 105.16 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; Witamina C: 283.84 mg; Wapń: 1278.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5348.41 ug; Błonnik pokarmowy: 44.74 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; sól: 2489.62 mg;		
środa 2025-12-31 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , dynia gotowana 60g (GLU, JAJ, SEL), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (GLU, BIA),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), klopsik duszony z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos mleczny 100ml (BIA), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica 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 : 2122.48 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g; Witamina C: 182.98 mg; Wapń: 1279.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2555.23 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; suma cukrów prostych: 68.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.01 g; sól: 1546.36 mg;		
środa 2025-12-31 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2098.45 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; Witamina C: 180.89 mg; Wapń: 1300.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2127.76 ug; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; sól: 1838.42 mg;		
środa 2025-12-31 Dieta: PAPKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Krupnik zmiśowany 350ml (GLU, SEL), klopsik duszony z indyka zmiśowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos śmietanowy 100ml (BIA), puree ziemniaczane 250g , bukiet z warzyw zmiśowany 150g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2189.90 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 64.92 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; Witamina C: 442.69 mg; Wapń: 1605.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4111.72 ug; Błonnik pokarmowy: 47.91 g; suma cukrów prostych: 69.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.79 g; sól: 1910.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Dieta: BOGATOBIĄŁKOWA (9)		
maślanka 200g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , dynia gotowana 60g (GLU, JAJ, SEL), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: Serek homogenizowany 150g (BIA),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), klopsik duszony z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos śmietanowy 100ml (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko w sosie waniliowym 150g 1szt (BIA),	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2487.72 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 86.32 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; Witamina C: 193.85 mg; Wapń: 1171.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2715.70 ug; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; suma cukrów prostych: 76.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.11 g; sól: 1508.61 mg;		
środa 2025-12-31 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU),	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), klopsik duszony z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), szynka 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, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2243.49 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; Witamina C: 200.94 mg; Wapń: 1125.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3025.33 ug; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; suma cukrów prostych: 60.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.08 g; sól: 1725.37 mg;		
środa 2025-12-31 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: banan 150g 1szt ,	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), klopsik duszony z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko w sosie waniliowym 150g 1szt (BIA),	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), 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 : 2574.78 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; Witamina C: 221.52 mg; Wapń: 1208.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3189.13 ug; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; suma cukrów prostych: 78.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.55 g; sól: 2042.04 mg;		

Dietetyk

.....