

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), roladki schabowe z warzywami 110g (GLU, MIĘ), Surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g , papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2076.99 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; Witamina C: 215.60 mg; Wapń: 866.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3176.72 ug; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; suma cukrów prostych: 34.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; sól: 1527.91 mg;		
czwartek 2026-01-01 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	zupa krem z białych warzyw 350ml (SEL), roladki schabowe z warzywami 110g (GLU, MIĘ), marchew gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g , Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2197.30 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 316.51 g; Witamina C: 195.24 mg; Wapń: 1029.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4511.89 ug; Błonnik pokarmowy: 40.73 g; suma cukrów prostych: 40.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.66 g; sól: 1650.59 mg;		
czwartek 2026-01-01 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), roladki schabowe z warzywami 110g (GLU, MIĘ), Surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty modrej z olejem rzepakowym bez cukru 150g (JAJ),	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i ogórkiem 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2248.60 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 75.87 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; Witamina C: 292.14 mg; Wapń: 927.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3059.49 ug; Błonnik pokarmowy: 43.28 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.73 g; sól: 1565.22 mg;		
czwartek 2026-01-01 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	zupa krem z białych warzyw 350ml (SEL), roladki schabowe z warzywami 110g (GLU, MIĘ), marchew gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2263.27 kcal; Białko ogółem: 129.01 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; Witamina C: 193.62 mg; Wapń: 1080.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4530.67 ug; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; suma cukrów prostych: 40.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.97 g; sól: 1710.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: kisiel 200g ,	Zupa koperkowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok z buraka i jabłka 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2235.96 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; Witamina C: 172.06 mg; Wapń: 1096.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2491.69 ug; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.76 g; sól: 2190.62 mg;		
czwartek 2026-01-01 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 350ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	zupa krem z białych warzyw 350ml (SEL), roladki schabowe zmiiksowane 110g (MIĘ), puree ziemniaczane 250g , marchew gotowana zmiiksowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel 200g ,	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok z buraka i jabłka 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2177.85 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 62.88 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; Witamina C: 429.53 mg; Wapń: 1538.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7508.83 ug; Błonnik pokarmowy: 54.57 g; suma cukrów prostych: 77.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g; sól: 1864.04 mg;		
czwartek 2026-01-01 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata z pestkami dyni 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), roladki schabowe z warzywami 110g (GLU, MIĘ), Surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i ogórkiem 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2038.38 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodany ogółem: 292.33 g; Witamina C: 206.82 mg; Wapń: 851.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2973.86 ug; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; suma cukrów prostych: 34.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.13 g; sól: 1526.29 mg;		
czwartek 2026-01-01 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), roladki schabowe z warzywami 110g (GLU, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , Surówka z selera i jabłka bez cukru 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretką z owocem 200g (MIĘ),	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i ogórkiem 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2195.67 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; Witamina C: 223.11 mg; Wapń: 861.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3074.05 ug; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; suma cukrów prostych: 42.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.05 g; sól: 1530.50 mg;		

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ogórek konserwowy 30g (GOR), papryka świeża 30g , miód 25g , 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),	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawałki indyka duszone 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos koperkowy 100ml (GLU), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , mix sałat ze słonecznikiem 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: twarożek owocowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2043.47 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 67.42 g; Węglowodany ogółem: 265.37 g; Witamina C: 232.00 mg; Wapń: 882.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2889.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; sól: 1532.26 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g , miód 25g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawałki indyka duszone 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos koperkowy 100ml (GLU), burak gotowany 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: twarożek owocowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2053.65 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 64.91 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; Witamina C: 148.65 mg; Wapń: 915.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2549.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; suma cukrów prostych: 51.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.16 g; sól: 1312.23 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), serek kanapkowy 50g (BIA), ogórek konserwowy 30g (GOR), papryka świeża 30g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kiwi 150g 1szt ,	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawałki indyka duszone 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos koperkowy 100ml (GLU), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym bez cukru 150g ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , mix sałat ze słonecznikiem 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2116.54 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 256.65 g; Witamina C: 316.93 mg; Wapń: 1215.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3028.17 ug; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; suma cukrów prostych: 48.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g; sól: 1833.01 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , miód 25g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawałki indyka duszone 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos koperkowy 100ml (GLU), burak gotowany 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: twarożek owocowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2012.13 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 59.68 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g; Witamina C: 148.65 mg; Wapń: 915.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2475.80 ug; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; suma cukrów prostych: 51.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.80 g; sól: 1317.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 500ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 300ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2287.53 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 90.36 g; Węglowodany ogółem: 260.51 g; Witamina C: 200.46 mg; Wapń: 1306.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2496.39 ug; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; suma cukrów prostych: 66.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.26 g; sól: 2423.65 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), kawałki indyka duszone mielone 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos koperkowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , burak gotowany zmiksowany 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: twarożek owocowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2221.83 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; Witamina C: 353.82 mg; Wapń: 1746.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4962.54 ug; Błonnik pokarmowy: 50.98 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.84 g; sól: 1258.68 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ogórek konserwowy 30g (GOR), papryka świeża 30g , miód 25g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawałki indyka duszone 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos koperkowy 100ml (GLU, SEL), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , mix sałat ze słonecznikiem 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: twarożek owocowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2012.57 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 60.45 g; Węglowodany ogółem: 276.83 g; Witamina C: 249.30 mg; Wapń: 931.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3528.85 ug; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; suma cukrów prostych: 48.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.94 g; sól: 1460.84 mg;		
sobota 2026-01-03 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), ogórek konserwowy 30g (GOR), papryka świeża 30g , miód 25g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kiwi 150g 1szt ,	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawałki indyka duszone 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos koperkowy 100ml (GLU), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: ryż z truskawkami i jogurtem 200g (BIA),	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat ze słonecznikiem 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: twarożek owocowy 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2299.93 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 62.39 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; Witamina C: 317.55 mg; Wapń: 955.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2872.69 ug; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; suma cukrów prostych: 54.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.33 g; sól: 1361.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Twaróg kostka 70g (BIA), papryka konserwowa 60g , rukola z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z kapusty białej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z ogórka kiszzonego i papryk z olejem bez cukru 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2077.27 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 89.99 g; Węglowodany ogółem: 238.79 g; Witamina C: 181.65 mg; Wapń: 1028.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1586.67 ug; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; suma cukrów prostych: 48.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.22 g; sól: 1726.41 mg;		
niedziela 2026-01-04 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twaróg kostka 70g (BIA), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet mielony duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), kalafior z wody 60g (GLU, JAJ, SEL), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2100.38 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 85.39 g; Węglowodany ogółem: 249.71 g; Witamina C: 176.05 mg; Wapń: 1058.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2152.11 ug; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; suma cukrów prostych: 51.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; sól: 1299.06 mg;		
niedziela 2026-01-04 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twaróg kostka 70g (BIA), papryka konserwowa 60g , rukola z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: Serek wiejski 150g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty białej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: bukiet jarzyn z wody 150g ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z ogórka kiszzonego i papryk z olejem bez cukru 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2189.99 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 101.26 g; Węglowodany ogółem: 235.94 g; Witamina C: 216.95 mg; Wapń: 961.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2366.79 ug; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; suma cukrów prostych: 42.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.25 g; sól: 1732.49 mg;		
niedziela 2026-01-04 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twaróg kostka 70g (BIA), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet mielony duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), Brokuł z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), kalafior z wody 60g (GLU, JAJ, SEL), sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2032.06 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 80.75 g; Węglowodany ogółem: 241.19 g; Witamina C: 181.13 mg; Wapń: 873.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2248.73 ug; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; suma cukrów prostych: 40.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.02 g; sól: 1266.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2290.02 kcal; Białko ogółem: 139.97 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 276.44 g; Witamina C: 185.87 mg; Wapń: 1497.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3376.75 ug; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; suma cukrów prostych: 68.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.26 g; sól: 1524.04 mg;		
niedziela 2026-01-04 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa pomidorowa z ryżem zmięszana 350ml (BIA, GLU, SEL, DWU), kotlet mielony duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), puree ziemniaczane 250g , puree z brokuła 150g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2374.25 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 85.25 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; Witamina C: 434.07 mg; Wapń: 1699.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5518.99 ug; Błonnik pokarmowy: 51.59 g; suma cukrów prostych: 70.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.26 g; sól: 1172.40 mg;		
niedziela 2026-01-04 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twaróg kostka 70g (BIA), papryka konserwowa 60g , rukola z siemieniem lnianym 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (GLU, SEL, DWU), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z kapusty białej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z ogórka kiszzonego i papryk z olejem bez cukru 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2050.09 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 76.47 g; Węglowodany ogółem: 264.63 g; Witamina C: 179.58 mg; Wapń: 768.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1441.41 ug; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; suma cukrów prostych: 37.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.56 g; sól: 1628.81 mg;		
niedziela 2026-01-04 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twaróg kostka 70g (BIA), papryka konserwowa 60g , rukola z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: Serek wiejski 150g (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty białej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sałatka owocowa 150g ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z ogórka kiszzonego i papryk z olejem bez cukru 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2270.64 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 101.12 g; Węglowodany ogółem: 254.46 g; Witamina C: 189.28 mg; Wapń: 914.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1633.06 ug; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; suma cukrów prostych: 51.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.24 g; sól: 1695.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-05 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU), ser topiony 25g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , ogórek zielony 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml ,	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), Leczo z mięsem,ryżem brązowym i warzywami 400g (GLU, MIĘ, DWU), mix sałat z pestkami słonecznika i sosem vinegret 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twarożek fromage 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2142.84 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 61.87 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; Witamina C: 125.61 mg; Wapń: 714.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1758.79 ug; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; suma cukrów prostych: 24.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.17 g; sól: 1277.70 mg;		
poniedziałek 2026-01-05 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU), ser topiony 25g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo z miesem,ryżem i warzywami 400g (GLU, MIĘ, DWU), mix sałat z oliwą z oliwek 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twarożek fromage 70g (BIA), surówka z buraczków gotowanych 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2096.00 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 261.80 g; Witamina C: 130.40 mg; Wapń: 705.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1988.54 ug; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; suma cukrów prostych: 24.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; sól: 1389.62 mg;		
poniedziałek 2026-01-05 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU), ser topiony 25g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), Leczo z mięsem,ryżem brązowym i warzywami 400g (GLU, MIĘ, DWU), mix sałat z pestkami słonecznika i sosem vinegret 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twarożek fromage 70g (BIA), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sałatka makaronowa (razowy makaron) 100g (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2318.23 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 77.07 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; Witamina C: 171.21 mg; Wapń: 1003.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2291.35 ug; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; suma cukrów prostych: 33.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.97 g; sól: 1375.53 mg;		
poniedziałek 2026-01-05 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), dżem 25g , Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo z miesem,ryżem i warzywami 400g (GLU, MIĘ, DWU), mix sałat z sosem vinegret 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twarożek fromage 70g (BIA), surówka z buraczków gotowanych 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2094.72 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 72.32 g; Węglowodany ogółem: 267.40 g; Witamina C: 130.41 mg; Wapń: 625.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1876.14 ug; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; suma cukrów prostych: 24.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.92 g; sól: 1228.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-05 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2129.28 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodany ogółem: 270.98 g; Witamina C: 182.31 mg; Wapń: 1209.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3498.07 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; suma cukrów prostych: 53.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.14 g; sól: 1876.02 mg;		
poniedziałek 2026-01-05 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 300ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa selerowa zmiiksowana 350ml (SEL), pulpet duszony wieprzowy zmiiksowany 110g (GLU, JAJ), puree z brokuła 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , sos 100ml (GLU), Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2056.37 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; Witamina C: 477.69 mg; Wapń: 1512.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5503.36 ug; Błonnik pokarmowy: 56.91 g; suma cukrów prostych: 48.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.21 g; sól: 1286.75 mg;		
poniedziałek 2026-01-05 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), dżem 25g , ogórek zielony 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), Leczo z mięsem,ryżem brązowym i warzywami 400g (GLU, MIĘ, DWU), mix sałat z pestkami słonecznika i sosem vinegret 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twarożek fromage 70g (BIA), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2114.13 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 57.04 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; Witamina C: 125.61 mg; Wapń: 633.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1646.38 ug; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; suma cukrów prostych: 24.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.70 g; sól: 1116.38 mg;		
poniedziałek 2026-01-05 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU), ser topiony 25g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , ogórek zielony 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), Leczo z mięsem,ryżem brązowym i warzywami 400g (GLU, MIĘ, DWU), mix sałat z pestkami słonecznika i sosem vinegret 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Twarożek fromage 70g (BIA), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sałatka makaronowa 100g (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2421.24 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; Witamina C: 126.81 mg; Wapń: 944.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1839.19 ug; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; suma cukrów prostych: 38.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; sól: 1420.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-06 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), parówka 70g (GLU, MIĘ, DWU), ketchup 50g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z pestkami dyni 60g , rukola 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),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser żółty 50g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , 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 : 2352.28 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 104.50 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g; Witamina C: 228.75 mg; Wapń: 1067.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4326.04 ug; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.69 g; sól: 3853.40 mg;		
wtorek 2026-01-06 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony 110g (GLU), sos 100ml (GLU), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2129.41 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 61.49 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; Witamina C: 252.37 mg; Wapń: 887.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2936.18 ug; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; suma cukrów prostych: 37.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.33 g; sól: 2024.33 mg;		
wtorek 2026-01-06 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z pestkami dyni 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z buraków , rukoli i fety 150g ,	ser żółty 50g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2346.31 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 95.08 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; Witamina C: 364.22 mg; Wapń: 1203.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5826.94 ug; Błonnik pokarmowy: 47.02 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g; sól: 2978.75 mg;		
wtorek 2026-01-06 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony 110g , ziemniaki z koperkiem 250g , dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), cukinia z wody 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2004.51 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 57.80 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; Witamina C: 252.37 mg; Wapń: 881.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2862.92 ug; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; suma cukrów prostych: 37.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.68 g; sól: 2024.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-06 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2246.83 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 294.07 g; Witamina C: 213.16 mg; Wapń: 1421.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3180.91 ug; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; suma cukrów prostych: 70.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; sól: 2169.79 mg;		
wtorek 2026-01-06 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Krupnik zmiksowany 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony zmiksowany 110g , puree ziemniaczane 250g , dynia gotowana zmiksowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2319.42 kcal; Białko ogółem: 145.92 g; Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; Witamina C: 467.68 mg; Wapń: 1723.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5390.28 ug; Błonnik pokarmowy: 54.56 g; suma cukrów prostych: 62.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.62 g; sól: 2228.20 mg;		
wtorek 2026-01-06 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z pestkami dyni 60g , rukola 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),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z ryby wędzonej 70g (GLU, JAJ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , 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 : 2000.39 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; Witamina C: 218.54 mg; Wapń: 782.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3944.65 ug; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; suma cukrów prostych: 38.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.28 g; sól: 2419.86 mg;		
wtorek 2026-01-06 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), parówka 70g (GLU, MIĘ, DWU), ketchup 50g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z pestkami dyni 60g , rukola 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: mus wielowarzynny 100g ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	ser żółty 50g (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , 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 : 2553.93 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; Witamina C: 315.97 mg; Wapń: 1365.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5653.47 ug; Błonnik pokarmowy: 44.09 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.78 g; sól: 3970.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-07 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz ukraiński 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), pierogi leniwe 250g (BIA, JAJ), sos owocowy 100ml , kompot owocowy bez cukru 250ml , pomarańcz 1/2 szt - 150g 0.5szt ,	Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2081.08 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 275.51 g; Witamina C: 314.10 mg; Wapń: 801.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1960.58 ug; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; suma cukrów prostych: 40.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.55 g; sól: 1547.88 mg;		
środa 2026-01-07 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), jajecznica z zieleciną 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 35g (GLU, SEL), pierogi leniwe 250g (BIA, JAJ), sos owocowy 100ml , jabłko gotowane 150g 1szt , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Brokuł z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2157.46 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 261.79 g; Witamina C: 145.61 mg; Wapń: 685.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1514.89 ug; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; suma cukrów prostych: 30.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g; sól: 1744.78 mg;		
środa 2026-01-07 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), pierogi leniwe z masłem 250g (BIA, JAJ), sos owocowy 100ml , pomarańcz 1/2 szt - 150g 0.5szt , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z ryżu brązowego z brzoskwinią 150g (BIA, JAJ),	Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2589.84 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 110.16 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; Witamina C: 347.62 mg; Wapń: 1083.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2362.14 ug; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; suma cukrów prostych: 65.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.49 g; sól: 1719.95 mg;		
środa 2026-01-07 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), jajecznica z białka jaj z zieleciną 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), pierogi leniwe 250g (BIA, GLU, JAJ), sos owocowy 100ml , jabłko gotowane 150g 1szt , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Brokuł z wody 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2012.04 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 68.93 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; Witamina C: 162.69 mg; Wapń: 659.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1357.07 ug; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; suma cukrów prostych: 50.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.26 g; sól: 1499.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-07 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 400ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: kisiel 200g ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2257.29 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 61.68 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; Witamina C: 241.57 mg; Wapń: 1064.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3522.47 ug; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.65 g; sól: 1258.40 mg;		
środa 2026-01-07 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (BIA, SEL), szynka duszona zmiksowana 110g (MIĘ), sos biały 100ml (GLU), szpinak zmiksowany 150g (BIA, GLU), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel 200g ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL, DWU), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2243.16 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; Witamina C: 479.32 mg; Wapń: 1312.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5743.02 ug; Błonnik pokarmowy: 55.22 g; suma cukrów prostych: 76.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.60 g; sól: 1399.43 mg;		
środa 2026-01-07 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (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 owocowa 250ml ,	Barszcz ukraiński 350ml (BIA, MIĘ, SEL, ROŚ), pierogi leniwe 250g (BIA, GLU, JAJ), sos owocowy 100ml , pomarańcz 1/2 szt - 150g 0.5szt , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2192.32 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; Witamina C: 314.10 mg; Wapń: 801.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2009.42 ug; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; suma cukrów prostych: 70.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.72 g; sól: 1604.57 mg;		
środa 2026-01-07 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: Koktajl mleczno owocowy truskawkowy 200ml (BIA),	Barszcz ukraiński 350ml (BIA, MIĘ, SEL, ROŚ), pierogi leniwe 250g (BIA, JAJ), sos owocowy 100ml , pomarańcz 1/2 szt - 150g 0.5szt , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kisiel z jabłkiem tartym 200g ,	Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2225.74 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 81.00 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; Witamina C: 351.32 mg; Wapń: 1015.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2001.93 ug; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; suma cukrów prostych: 77.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.61 g; sól: 1637.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-08 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Serek kanapkowy 70g (BIA), sałata 30g , rzodkiewka 60g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa koperkowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), pulpet drobiowy duszony 110g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	filet z kurczaka w jarzynach 100g (GLU, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka ze słonecznikiem 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2065.18 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 253.29 g; Witamina C: 131.61 mg; Wapń: 840.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1921.69 ug; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 32.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.98 g; sól: 1353.71 mg;		
czwartek 2026-01-08 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Serek kanapkowy 70g (BIA), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa koperkowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet drobiowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Filet z kurczaka w jarzynach 100g (SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2084.04 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 85.01 g; Węglowodany ogółem: 231.67 g; Witamina C: 151.66 mg; Wapń: 831.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2035.32 ug; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 33.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.08 g; sól: 1322.79 mg;		
czwartek 2026-01-08 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), serek kanapkowy 70g (BIA), sałata 30g , rzodkiewka 60g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt ,	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 350ml (GLU, SEL), pulpet drobiowy duszony 110g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Filet z kurczaka w jarzynach 100g (SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka ze słonecznikiem 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2044.86 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 66.39 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; Witamina C: 230.44 mg; Wapń: 1106.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1744.20 ug; Błonnik pokarmowy: 36.01 g; suma cukrów prostych: 52.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g; sól: 1347.45 mg;		
czwartek 2026-01-08 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa koperkowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet drobiowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Filet z kurczaka w jarzynach 100g (SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2021.37 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 243.93 g; Witamina C: 151.66 mg; Wapń: 776.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1937.49 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 31.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.09 g; sól: 1296.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-08 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2141.66 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 83.91 g; Węglowodany ogółem: 251.36 g; Witamina C: 105.57 mg; Wapń: 1216.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2961.08 ug; Błonnik pokarmowy: 19.77 g; suma cukrów prostych: 74.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.46 g; sól: 1748.93 mg;		
czwartek 2026-01-08 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 200ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), pulpet wieprzowy duszony zmiksowany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), puree ziemniaczane 250g , Fasolka szparagowa zmiksowana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2336.54 kcal; Białko ogółem: 148.21 g; Tłuszcz: 78.67 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; Witamina C: 341.14 mg; Wapń: 1570.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3926.59 ug; Błonnik pokarmowy: 45.98 g; suma cukrów prostych: 55.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.19 g; sól: 1521.23 mg;		
czwartek 2026-01-08 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Serek kanapkowy 70g (BIA), sałata 30g , rzodkiewka 60g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa koperkowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet drobiowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	filet z kurczaka w jarzynach 100g (GLU, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka ze słonecznikiem 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2140.92 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz: 80.71 g; Węglowodany ogółem: 245.87 g; Witamina C: 132.80 mg; Wapń: 832.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1781.25 ug; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; suma cukrów prostych: 32.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.98 g; sól: 1348.54 mg;		
czwartek 2026-01-08 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Serek kanapkowy 70g (BIA), sałata 30g , rzodkiewka 60g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt ,	Zupa koperkowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet drobiowy duszony 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , fasolka szparagowa z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Filet z kurczaka w jarzynach 100g (SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka ze słonecznikiem 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2243.54 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; Witamina C: 240.00 mg; Wapń: 1079.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2042.58 ug; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; suma cukrów prostych: 55.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.81 g; sól: 1381.39 mg;		

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

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-09 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok z buraka 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2161.04 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 242.63 g; Witamina C: 177.73 mg; Wapń: 1360.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2488.61 ug; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.01 g; sól: 2301.00 mg;		
piątek 2026-01-09 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), kefir 200ml (BIA),	zupa szpinakowa z ziemniakmi zmiksowana 350ml (BIA, GLU, SEL), roladka rybna z koperkiem 110g (MIĘ), puree ziemniaczane 250g , bukiet z warzyw zmiksowany 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , sos cytrynowy 100ml (GLU), Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok z buraka 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2072.92 kcal; Białko ogółem: 129.40 g; Tłuszcz: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 292.19 g; Witamina C: 477.07 mg; Wapń: 1659.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4566.67 ug; Błonnik pokarmowy: 47.09 g; suma cukrów prostych: 49.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.06 g; sól: 1620.19 mg;		
piątek 2026-01-09 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kefir 200ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 15g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	zupa szpinakowa z ziemniakmi 350ml (BIA, GLU, SEL), Śledź w jogurcie 260g , ogórek kiszony 60g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: sok z buraka 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2234.65 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 82.58 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; Witamina C: 263.98 mg; Wapń: 816.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2365.81 ug; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; suma cukrów prostych: 44.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.33 g; sól: 3155.01 mg;		
piątek 2026-01-09 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kefir 200ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , mix sałat 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), II Śniadanie: banan 150g 1szt ,	zupa szpinakowa z ziemniakmi 350ml (BIA, GLU, SEL), Śledź w śmietanie 260g , ziemniaki z koperkiem 250g , ogórek kiszony 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sernik z owocami 150g (GLU, JAJ),	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora 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: sok z buraka 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2617.60 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; Witamina C: 273.70 mg; Wapń: 846.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2589.47 ug; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 113.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.81 g; sól: 3230.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-10 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), 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 brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), pieczeń wieprzowa 110g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), rzodkiewka 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2170.11 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 95.18 g; Węglowodany ogółem: 261.82 g; Witamina C: 176.57 mg; Wapń: 993.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3179.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; suma cukrów prostych: 41.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.23 g; sól: 1660.29 mg;		
sobota 2026-01-10 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), kalafior z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), szynka gotowana 110g (MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), pasta z twarogu z pomidorami 70g (BIA), cukinia z wody 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2075.44 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 93.73 g; Węglowodany ogółem: 234.38 g; Witamina C: 152.72 mg; Wapń: 714.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143.51 ug; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; suma cukrów prostych: 30.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.88 g; sól: 1244.92 mg;		
sobota 2026-01-10 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (BIA, GLU, JAJ), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), pieczeń wieprzowa 110g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), rzodkiewka 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2145.27 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 94.05 g; Węglowodany ogółem: 264.89 g; Witamina C: 255.89 mg; Wapń: 882.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3364.52 ug; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; suma cukrów prostych: 34.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g; sól: 1953.06 mg;		
sobota 2026-01-10 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), kalafior z wody 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), szynka gotowana 110g (MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), pasta z twarogu z pomidorami 70g (BIA), cukinia z wody 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2111.58 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 86.72 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; Witamina C: 173.57 mg; Wapń: 730.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1075.35 ug; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; suma cukrów prostych: 32.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.09 g; sól: 1262.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-10 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2101.90 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 85.00 g; Węglowodany ogółem: 248.07 g; Witamina C: 228.90 mg; Wapń: 1024.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3640.24 ug; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; suma cukrów prostych: 47.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g; sól: 2131.93 mg;		
sobota 2026-01-10 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), szynka duszona zmielona 110g (MIĘ), Fasolka szparagowa zmiksowana 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2097.37 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; Witamina C: 490.37 mg; Wapń: 1349.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5931.06 ug; Błonnik pokarmowy: 59.59 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.99 g; sól: 1357.15 mg;		
sobota 2026-01-10 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), 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 brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), pieczeń wieprzowa 110g (MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), rzodkiewka 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2075.07 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 86.35 g; Węglowodany ogółem: 259.00 g; Witamina C: 180.34 mg; Wapń: 734.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1888.22 ug; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 28.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.37 g; sól: 1208.25 mg;		
sobota 2026-01-10 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), 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: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), pieczeń wieprzowa 110g (MIĘ), surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: babka 80g (GLU, JAJ),	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), rzodkiewka 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2363.88 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; Witamina C: 209.15 mg; Wapń: 769.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2814.68 ug; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; suma cukrów prostych: 74.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; sól: 1286.02 mg;		

Dietetyk

.....