

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-11 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Dyniowa z groszkiem ptysiowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet schabowy 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , kapusta biała gotowana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne z soczewicą 150g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2174.22 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 88.03 g; Węglowodany ogółem: 263.19 g; Witamina C: 260.08 mg; Wapń: 914.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2357.25 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; suma cukrów prostych: 43.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; sól: 2598.30 mg;		
niedziela 2026-01-11 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , kielbasa krakowska 30g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Dyniowa z groszkiem ptysiowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), Brokuł z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2038.78 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 72.46 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; Witamina C: 173.35 mg; Wapń: 844.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4548.21 ug; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; suma cukrów prostych: 48.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.19 g; sól: 1744.42 mg;		
niedziela 2026-01-11 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), salami 30g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 20g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Dyniowa z groszkiem ptysiowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet schabowy 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , kapusta biała gotowana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałata z buraka z serem feta i słonecznikiem 150g ,	leczo warzywne z soczewicą 150g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2330.19 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; Witamina C: 274.78 mg; Wapń: 1188.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2455.84 ug; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.76 g; sól: 2680.50 mg;		
niedziela 2026-01-11 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , kielbasa krakowska 30g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Dyniowa z groszkiem ptysiowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), bukiet jarzyn z wody 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2018.35 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Witamina C: 182.04 mg; Wapń: 845.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4478.70 ug; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; suma cukrów prostych: 48.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.33 g; sól: 1748.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-11 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2218.00 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 83.31 g; Węglowodany ogółem: 284.03 g; Witamina C: 127.98 mg; Wapń: 1328.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2931.51 ug; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; suma cukrów prostych: 84.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.67 g; sól: 1876.18 mg;		
niedziela 2026-01-11 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),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), pulpet wieprzowy duszony zmięszany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), bukiet z warzyw zmięszany 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2250.64 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 70.26 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; Witamina C: 407.22 mg; Wapń: 1615.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5214.97 ug; Błonnik pokarmowy: 50.65 g; suma cukrów prostych: 79.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.05 g; sól: 1583.07 mg;		
niedziela 2026-01-11 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Dyniowa z groszkiem ptysiowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), schab duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), kapusta biała gotowana 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	leczo warzywne z soczewicą 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2107.26 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 80.65 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; Witamina C: 260.08 mg; Wapń: 913.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2283.99 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; suma cukrów prostych: 43.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.02 g; sól: 2598.30 mg;		
niedziela 2026-01-11 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), dżem 25g , salami 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki i ogórka zielonego z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Dyniowa z groszkiem ptysiowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), kotlet schabowy 110g (GLU, JAJ, MIĘ), kapusta biała gotowana 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: babka 80g (GLU, JAJ),	leczo warzywne z soczewicą 150g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 30g (BIA), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy pitny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2529.54 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 94.79 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; Witamina C: 273.08 mg; Wapń: 1159.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2488.65 ug; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; suma cukrów prostych: 83.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.96 g; sól: 2718.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), 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), wątróbka drobiowa z cebulką 110g , surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , ser topiony 30g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2086.94 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 78.47 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; Witamina C: 211.97 mg; Wapń: 818.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 10216.39 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 43.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g; sól: 1681.60 mg;		
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , ser topiony 30g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2152.47 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; Witamina C: 180.45 mg; Wapń: 823.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1956.17 ug; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 44.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; sól: 1383.73 mg;		
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), 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: warzywa surowe w słupki 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), wątróbka drobiowa z cebulką 110g , surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Serek wiejski 150g (BIA),	ser topiony 30g (BIA), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kiwi 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2228.83 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 103.14 g; Węglowodany ogółem: 252.31 g; Witamina C: 257.16 mg; Wapń: 1004.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 9754.24 ug; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 38.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; sól: 1806.21 mg;		
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), mix sałat 15g , Pomidor 60g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2177.94 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; Witamina C: 182.52 mg; Wapń: 974.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1960.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 55.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g; sól: 1250.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Kisiel słodzony 200g ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kefir 200ml (BIA),	Marchwianka - krem 450ml (GLU, JAJ, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: koktajl mleczny bananowy 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2282.49 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 86.53 g; Węglowodany ogółem: 289.97 g; Witamina C: 91.99 mg; Wapń: 1459.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4071.51 ug; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; suma cukrów prostych: 94.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; sól: 1932.44 mg;		
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Kisiel słodzony 200g ,	zupa selerowa z ziemniakami zmięszana 350ml (GLU, SEL), bitka wieprzowa zmielona 110g (MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), puree ziemniaczane 250g , bukiet z warzyw zmięszany 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kefir 200ml (BIA),	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: koktajl mleczny bananowy 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2124.73 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; Witamina C: 383.70 mg; Wapń: 1639.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5292.65 ug; Błonnik pokarmowy: 47.91 g; suma cukrów prostych: 80.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; sól: 1139.11 mg;		
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), 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), wątróbka drobiowa z cebulką 110g (MIĘ), surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , Twaróg kostka 50g (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), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2123.25 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 286.53 g; Witamina C: 188.16 mg; Wapń: 778.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.37 ug; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 44.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.94 g; sól: 1459.18 mg;		
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), pasta z twarogu z brokułami 70g (BIA), poledwica 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: kisiel z owocem 200g (DWU),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos pomidorowy 100ml (GLU, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Serek wiejski 150g (BIA),	ser topiony 30g (BIA), miód 25g , szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka wiosenna z ciecierzycą 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2330.41 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 300.78 g; Witamina C: 162.14 mg; Wapń: 953.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1934.60 ug; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; suma cukrów prostych: 62.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.91 g; sól: 1747.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z selera , ananasa i jabłka 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2161.22 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 89.24 g; Węglowodany ogółem: 259.99 g; Witamina C: 252.35 mg; Wapń: 733.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2064.89 ug; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; suma cukrów prostych: 25.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.91 g; sól: 2585.67 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt owocowy 1szt (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 koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), kalafior z wody 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2025.02 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 255.94 g; Witamina C: 250.75 mg; Wapń: 406.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1342.54 ug; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; suma cukrów prostych: 18.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.76 g; sól: 2147.87 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Roladka drobiowa z warzywami duszona 110g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z selera i jabłka 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z ryżu brązowego z pieczarkami 150g (BIA, JAJ),	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2180.54 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 82.10 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; Witamina C: 286.81 mg; Wapń: 886.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2933.53 ug; Błonnik pokarmowy: 40.88 g; suma cukrów prostych: 30.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.72 g; sól: 2693.22 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt owocowy 1szt (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 koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), seler gotowany 150g (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), kalafior z wody 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2007.00 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 69.62 g; Węglowodany ogółem: 267.39 g; Witamina C: 257.91 mg; Wapń: 548.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2990.33 ug; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 23.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.66 g; sól: 1880.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Ziemniaczanka krem 450ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2190.60 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; Witamina C: 190.01 mg; Wapń: 1058.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2490.23 ug; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; suma cukrów prostych: 55.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.98 g; sól: 2312.07 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona zmielona 110g (GLU, JAJ), seler gotowany zmielony 150g (SEL), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Ziemniaczanka krem 450ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2152.65 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 61.46 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; Witamina C: 427.53 mg; Wapń: 1232.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3974.16 ug; Błonnik pokarmowy: 48.55 g; suma cukrów prostych: 53.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.30 g; sól: 1656.40 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), surówka z selera , ananasa i jabłka 150g (SEL, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kiełbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2022.27 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 79.10 g; Węglowodany ogółem: 263.10 g; Witamina C: 256.16 mg; Wapń: 463.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1895.77 ug; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; suma cukrów prostych: 26.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.13 g; sól: 1878.27 mg;		
wtorek 2026-01-13 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Rolada drobiowa z warzywami duszona 110g (GLU, JAJ), surówka z selera , ananasa i jabłka 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretką z owocem 200g (MIĘ),	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z siemieniem lnianym 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2152.74 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 86.71 g; Węglowodany ogółem: 274.00 g; Witamina C: 268.64 mg; Wapń: 729.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2111.61 ug; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; suma cukrów prostych: 33.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.15 g; sól: 2241.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pulpet z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), surówka wielowarzynna z olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzynny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2094.50 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; Witamina C: 326.67 mg; Wapń: 939.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4885.49 ug; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.96 g; sól: 1426.98 mg;		
środa 2026-01-14 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), pulpety z indyka 110g , sos pietruszkowy 100ml (GLU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzynny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2067.31 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 81.87 g; Węglowodany ogółem: 247.80 g; Witamina C: 217.86 mg; Wapń: 936.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2955.20 ug; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; suma cukrów prostych: 35.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.81 g; sól: 1424.63 mg;		
środa 2026-01-14 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), pulpety z indyka 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), surówka wielowarzynna z olejem rzepakowym b/c 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA),	twarożek z ziołami 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzynny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2218.37 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; Witamina C: 503.50 mg; Wapń: 1231.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4946.99 ug; Błonnik pokarmowy: 47.21 g; suma cukrów prostych: 69.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.54 g; sól: 1484.66 mg;		
środa 2026-01-14 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), seler gotowany 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pulpet z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzynny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2019.30 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 74.77 g; Węglowodany ogółem: 255.23 g; Witamina C: 218.97 mg; Wapń: 945.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2998.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; suma cukrów prostych: 35.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.68 g; sól: 1441.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14 Dieta: PŁYNNĄ (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczerek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Zupa szpinakowa wzmocniona 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2390.22 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 101.16 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; Witamina C: 169.22 mg; Wapń: 1460.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3962.59 ug; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.71 g; sól: 1969.61 mg;		
środa 2026-01-14 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa pomidorowa z makaronem zmięszana 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), pulpet z indyka mielony 110g , sos pietruszkowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , Fasolka szparagowa zmięszana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczerek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Zupa szpinakowa wzmocniona 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2249.39 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; Witamina C: 427.86 mg; Wapń: 1716.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5720.87 ug; Błonnik pokarmowy: 54.22 g; suma cukrów prostych: 59.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.06 g; sól: 1259.90 mg;		
środa 2026-01-14 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pulpet z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g ,	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2094.50 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; Witamina C: 326.67 mg; Wapń: 939.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4885.49 ug; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.96 g; sól: 1426.98 mg;		
środa 2026-01-14 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), Pulpet z indyka 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczerek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	twarożek z ziołami 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2454.48 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 86.25 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; Witamina C: 504.45 mg; Wapń: 1242.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5100.78 ug; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; suma cukrów prostych: 75.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.08 g; sól: 1566.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pomidor z mozzarellą , bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka z ogórka zielonego i pomidora 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), dżem 25g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2113.43 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 61.22 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; Witamina C: 144.16 mg; Wapń: 747.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5166.39 ug; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; suma cukrów prostych: 28.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g; sól: 1961.85 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pomidor z białym serem , bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bukiet jarzyn z wody 60g , ser topiony 25g (BIA), dżem 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2212.22 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; Witamina C: 86.62 mg; Wapń: 1005.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5150.19 ug; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prostych: 40.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; sól: 1763.32 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pomidor z mozzarellą , bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: sok warzywny 200ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym 200g (GLU, SEL), marchew gotowana 150g (DWU), ryż brązowy na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g ,	sałatka z ogórka zielonego i pomidora 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2207.92 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 68.06 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; Witamina C: 254.86 mg; Wapń: 923.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5872.74 ug; Błonnik pokarmowy: 40.65 g; suma cukrów prostych: 38.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.36 g; sól: 2362.56 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pomidor z białym serem i bazylią 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bukiet jarzyn z wody 60g , poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 20g (MIĘ, DWU), dżem 25g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2284.43 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 67.54 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; Witamina C: 86.62 mg; Wapń: 929.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5118.72 ug; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 40.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.42 g; sól: 1603.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2136.89 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 87.56 g; Węglowodany ogółem: 244.47 g; Witamina C: 107.41 mg; Wapń: 1128.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3001.29 ug; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; suma cukrów prostych: 59.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.92 g; sól: 1766.24 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Ziemniaczanka zmiękczona 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym zmiękczony 200g (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g , puree z marchewki 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2092.28 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; Witamina C: 359.12 mg; Wapń: 1356.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7647.43 ug; Błonnik pokarmowy: 53.62 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.58 g; sól: 1403.55 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pomidor z mozzarellą , bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , marchew gotowana 150g (DWU),	sałatka z ogórka zielonego i pomidora 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 20g (MIĘ, DWU), dżem 25g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2152.97 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 65.35 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; Witamina C: 146.23 mg; Wapń: 910.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5178.99 ug; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; suma cukrów prostych: 44.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.29 g; sól: 1749.42 mg;		
czwartek 2026-01-15 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pomidor z mozzarellą , bazylią i słonecznikiem 110g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), kawałki kurczaka w sosie potrawkowym z rodzynkami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , marchew gotowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: naleśniki z musem jabłkowym 200g (BIA, GLU, JAJ),	sałatka z ogórka zielonego i pomidora 60g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), dżem 25g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2658.17 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; Witamina C: 173.56 mg; Wapń: 915.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6039.51 ug; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; suma cukrów prostych: 61.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.27 g; sól: 2070.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MIĘ, SEL, DWU, ROŚ), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2365.99 kcal; Białko ogółem: 133.15 g; Tłuszcz: 84.04 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; Witamina C: 126.34 mg; Wapń: 1334.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1636.51 ug; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 53.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; sól: 2201.32 mg;		
piątek 2026-01-16 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), Ryba na parze 110g (RYB), sos grecki 150ml (GLU, SEL, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pietruszka gotowana 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2120.35 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; Witamina C: 143.01 mg; Wapń: 1336.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2304.43 ug; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; suma cukrów prostych: 77.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.50 g; sól: 1887.89 mg;		
piątek 2026-01-16 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MIĘ, SEL, DWU, ROŚ), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z ogórka i pomidora z zieleniną 150g ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2666.30 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 104.97 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; Witamina C: 181.60 mg; Wapń: 1517.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3342.19 ug; Błonnik pokarmowy: 38.60 g; suma cukrów prostych: 66.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; sól: 2330.26 mg;		
piątek 2026-01-16 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), Ryba na parze 110g (RYB), sos grecki 150ml (GLU, SEL, DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pietruszka gotowana 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2054.68 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; Witamina C: 148.60 mg; Wapń: 1341.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2259.58 ug; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; suma cukrów prostych: 77.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.64 g; sól: 1888.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2434.74 kcal; Białko ogółem: 137.64 g; Tłuszcz: 95.63 g; Węglowodany ogółem: 285.81 g; Witamina C: 242.02 mg; Wapń: 1549.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3774.44 ug; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; suma cukrów prostych: 61.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.76 g; sól: 2295.05 mg;		
piątek 2026-01-16 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 300ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (BIA, SEL), ryba gotowana zmiksowana 110g (RYB, SEL), sos grecki zmiksowany 150ml (GLU, SEL, DWU), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2250.62 kcal; Białko ogółem: 147.96 g; Tłuszcz: 62.66 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Witamina C: 502.81 mg; Wapń: 1848.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6817.12 ug; Błonnik pokarmowy: 60.08 g; suma cukrów prostych: 78.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.33 g; sól: 2423.60 mg;		
piątek 2026-01-16 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MIĘ, SEL, DWU, ROŚ), Ryba na parze 110g (RYB), surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2090.95 kcal; Białko ogółem: 129.44 g; Tłuszcz: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; Witamina C: 126.40 mg; Wapń: 1319.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1511.88 ug; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; suma cukrów prostych: 53.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.68 g; sól: 2499.74 mg;		
piątek 2026-01-16 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), pasta z jaj 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MIĘ, SEL, DWU, ROŚ), Ryba panierowana 110g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty kiszanej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kiwi 150g 1szt ,	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2493.16 kcal; Białko ogółem: 137.85 g; Tłuszcz: 86.80 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; Witamina C: 186.19 mg; Wapń: 1461.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.24 ug; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; suma cukrów prostych: 58.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; sól: 2241.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-17 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ),	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem węgierskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2083.89 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 82.18 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; Witamina C: 106.61 mg; Wapń: 583.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2212.48 ug; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 33.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.23 g; sól: 2622.08 mg;		
sobota 2026-01-17 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem bolońskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2179.54 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 289.83 g; Witamina C: 105.81 mg; Wapń: 568.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2078.41 ug; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; suma cukrów prostych: 32.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.29 g; sól: 1971.56 mg;		
sobota 2026-01-17 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa (basmati) z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron razowy z sosem węgierskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z kaszy jaglanej i warzyw 150g (BIA, JAJ),	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2436.44 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 94.34 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; Witamina C: 142.77 mg; Wapń: 715.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2627.74 ug; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; suma cukrów prostych: 38.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.34 g; sól: 2460.50 mg;		
sobota 2026-01-17 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem bolońskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kielbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2112.58 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Witamina C: 105.81 mg; Wapń: 567.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2005.15 ug; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; suma cukrów prostych: 32.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.43 g; sól: 1971.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-17 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 350ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 400ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa selerowa wzmocniona krem 400ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2253.77 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; Witamina C: 192.35 mg; Wapń: 1344.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3290.75 ug; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; suma cukrów prostych: 68.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.16 g; sól: 1191.14 mg;		
sobota 2026-01-17 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	zupa szpinakowa z ziemniakami zmięszana 350ml (BIA, GLU, SEL), pulpet duszony wieprzowy zmięszany 110g (GLU, JAJ), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 150ml , bukiet z warzyw zmięszany 150g , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa selerowa wzmocniona 300ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2036.60 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 56.08 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; Witamina C: 425.32 mg; Wapń: 1677.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5408.31 ug; Błonnik pokarmowy: 51.94 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.09 g; sól: 1218.38 mg;		
sobota 2026-01-17 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), makaron z sosem węgierskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	kiełbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2220.51 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 91.05 g; Węglowodany ogółem: 270.33 g; Witamina C: 106.61 mg; Wapń: 567.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2112.22 ug; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; suma cukrów prostych: 32.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.44 g; sól: 2671.22 mg;		
sobota 2026-01-17 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), sałatka ryżowa z kurczakiem i brzoskwinia 100g (JAJ, GOR), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), makaron z sosem węgierskim i warzywami 350g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), bukiet jarzyn z wody 60g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sałatka owocowa ze śmietaną 150g ,	kiełbasa żywiecka 50g (MIĘ, DWU), Serek grani 50g (BIA), Pomidor 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 40g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2227.93 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; Witamina C: 128.74 mg; Wapń: 596.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2263.38 ug; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; suma cukrów prostych: 46.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.36 g; sól: 2627.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki konserwowej i ogórka kiszzonego ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kalafior z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2230.22 kcal; Białko ogółem: 152.01 g; Tłuszcz: 80.00 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; Witamina C: 246.44 mg; Wapń: 801.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3083.57 ug; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 34.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; sól: 1738.01 mg;		
niedziela 2026-01-18 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), Brokuł z wody 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone 150g , sos mleczny 100ml (BIA), kalafior 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 , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2256.11 kcal; Białko ogółem: 152.57 g; Tłuszcz: 74.53 g; Węglowodany ogółem: 261.76 g; Witamina C: 206.19 mg; Wapń: 925.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1723.96 ug; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; suma cukrów prostych: 48.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g; sól: 1832.62 mg;		
niedziela 2026-01-18 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Ryż brązowy na mleku 250ml (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki konserwowej i ogórka kiszzonego ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g ,	Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kalafior z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kefir 200ml (BIA),	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2281.86 kcal; Białko ogółem: 159.47 g; Tłuszcz: 86.48 g; Węglowodany ogółem: 250.73 g; Witamina C: 292.05 mg; Wapń: 1086.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3616.13 ug; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; suma cukrów prostych: 46.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; sól: 1806.81 mg;		
niedziela 2026-01-18 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Brokuł z wody 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone 150g , sos mleczny 100ml (BIA), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2235.68 kcal; Białko ogółem: 153.67 g; Tłuszcz: 67.22 g; Węglowodany ogółem: 272.75 g; Witamina C: 214.88 mg; Wapń: 926.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1654.45 ug; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.23 g; sól: 1836.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18 Dieta: PŁYNNA (13)		
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: kefir 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2067.37 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 80.82 g; Węglowodany ogółem: 252.70 g; Witamina C: 152.90 mg; Wapń: 1276.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2290.92 ug; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.22 g; sól: 2142.63 mg;		
niedziela 2026-01-18 Dieta: PAKOWATA (12)		
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Rosół z makaronem zmięszany 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone zmięszane 150g , puree z kalafiora 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , sos mleczny 100ml (BIA), Podwieczorek: kefir 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2098.43 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; Witamina C: 379.47 mg; Wapń: 1685.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3729.31 ug; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; suma cukrów prostych: 67.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; sól: 1150.67 mg;		
niedziela 2026-01-18 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki konserwowej i ogórka kiszzonego ze słonecznikiem 60g , 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , kalafior 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 z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2253.16 kcal; Białko ogółem: 156.45 g; Tłuszcz: 75.66 g; Węglowodany ogółem: 256.17 g; Witamina C: 254.36 mg; Wapń: 1038.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1896.17 ug; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; suma cukrów prostych: 44.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.27 g; sól: 1472.72 mg;		
niedziela 2026-01-18 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z papryki konserwowej i ogórka kiszzonego ze słonecznikiem 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko pieczone 150g , kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kefir 200ml (BIA),	Ryba w galarecie 100g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor z siemieniem lnianym 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2492.59 kcal; Białko ogółem: 160.15 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; Witamina C: 253.49 mg; Wapń: 1020.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1998.08 ug; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; suma cukrów prostych: 47.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; sól: 1522.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-19 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2032.37 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; Witamina C: 189.15 mg; Wapń: 766.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2080.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prostych: 50.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g; sól: 1372.49 mg;		
poniedziałek 2026-01-19 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica z zieleniną 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jarzyny z wody 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2003.63 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 65.21 g; Węglowodany ogółem: 280.26 g; Witamina C: 116.88 mg; Wapń: 777.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2255.41 ug; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 52.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.29 g; sól: 1249.17 mg;		
poniedziałek 2026-01-19 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: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (GLU, MIĘ, SEL), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z brązowego makaronu z brokułem 150g (BIA, GLU, JAJ),	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: Grejfrut 1/2szt 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia : 2201.20 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 79.02 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; Witamina C: 301.15 mg; Wapń: 753.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3820.50 ug; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; suma cukrów prostych: 31.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.88 g; sól: 1460.05 mg;		
poniedziałek 2026-01-19 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), kielbasa krakowska 70g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jarzyny z wody 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), gulasz wieprzowy 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki bez cukru 150g , kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2008.27 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 65.61 g; Węglowodany ogółem: 284.32 g; Witamina C: 120.99 mg; Wapń: 516.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2270.41 ug; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; suma cukrów prostych: 46.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.34 g; sól: 1195.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-19 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: mus wielowarzywny 100g ,	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: Sok buraczany 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2021.75 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 72.62 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Witamina C: 195.05 mg; Wapń: 1078.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5390.18 ug; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 75.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.63 g; sól: 1721.19 mg;		
poniedziałek 2026-01-19 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa brokułowa z ziemniakami zmięszowana 350ml (GLU, MIĘ, SEL), gulasz wieprzowy zmielony 200g (GLU, MIĘ, SEL), puree ziemniaczane 250g , buraczki zmięszowane 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2118.81 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 65.67 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; Witamina C: 435.46 mg; Wapń: 1318.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6707.10 ug; Błonnik pokarmowy: 61.85 g; suma cukrów prostych: 70.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.23 g; sól: 1067.12 mg;		
poniedziałek 2026-01-19 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2058.35 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; Witamina C: 175.47 mg; Wapń: 760.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1432.16 ug; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; suma cukrów prostych: 49.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.16 g; sól: 1204.28 mg;		
poniedziałek 2026-01-19 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: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MIĘ, SEL), bitka wieprzowa 110g (MIĘ), sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z owocami 200g (BIA, GLU),	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2280.71 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g; Witamina C: 261.66 mg; Wapń: 836.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2888.55 ug; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; suma cukrów prostych: 59.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.85 g; sól: 1266.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-20 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), pieczony kotlet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych 110g (GLU, JAJ), surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g, 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 : 2561.12 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; Witamina C: 193.10 mg; Wapń: 880.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3293.86 ug; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; suma cukrów prostych: 41.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.62 g; sól: 2339.51 mg;		
wtorek 2026-01-20 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), Pasta z drobiu 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), pieczony filet z kurczaka faszerowany szpinakiem 110g, sos 100ml (GLU), marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	parówka 100g (GLU, MIĘ, DWU), ketchup 20g, szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, 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 : 2529.20 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; Tłuszcz: 109.77 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; Witamina C: 143.90 mg; Wapń: 959.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5656.59 ug; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; suma cukrów prostych: 46.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.90 g; sól: 2442.57 mg;		
wtorek 2026-01-20 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, II Śniadanie: kiwi 150g 1szt,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), pieczony kotlet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych 110g (GLU, JAJ), surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: sałatka z kaszy jęczmiennej, cukinii i fety 150g (BIA, 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 razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: twarożek 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2730.83 kcal; Białko ogółem: 133.65 g; Tłuszcz: 113.54 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Witamina C: 267.87 mg; Wapń: 781.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3658.27 ug; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; suma cukrów prostych: 31.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; sól: 2355.37 mg;		
wtorek 2026-01-20 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), marchew gotowana 60g (DWU), sałata 330g, masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), pieczony filet z kurczaka faszerowany szpinakiem 110g, marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, 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 : 2140.43 kcal; Białko ogółem: 130.63 g; Tłuszcz: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 272.75 g; Witamina C: 181.58 mg; Wapń: 1025.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6103.71 ug; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; suma cukrów prostych: 42.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.81 g; sól: 1442.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-20 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, mięsem 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: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2188.05 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; Witamina C: 171.85 mg; Wapń: 1007.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3452.49 ug; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.56 g; sól: 1775.61 mg;		
wtorek 2026-01-20 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), pieczony filet z kurczaka faszerowany szpinakiem zmiękczony 110g , puree ziemniaczane 250g , puree z marchewki 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kisiel 200g ,	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2034.69 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; Witamina C: 427.13 mg; Wapń: 1210.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7215.73 ug; Błonnik pokarmowy: 55.27 g; suma cukrów prostych: 48.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.06 g; sól: 1599.48 mg;		
wtorek 2026-01-20 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), pieczony kotlet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych 110g , surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g , 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 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 : 2424.07 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 104.18 g; Węglowodany ogółem: 275.16 g; Witamina C: 193.10 mg; Wapń: 858.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3145.76 ug; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; suma cukrów prostych: 41.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; sól: 2243.17 mg;		
wtorek 2026-01-20 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z ciecierzycy i warzyw 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kiwi 150g 1szt ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), pieczony kotlet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Ryż z mleku z sosem owocowym 200g (BIA),	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 : 2709.30 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 103.14 g; Węglowodany ogółem: 351.55 g; Witamina C: 245.43 mg; Wapń: 729.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3264.01 ug; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; sól: 2301.50 mg;		

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

Dietetyk

.....