

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2026-01-21 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladka z mięsa mielonego z brokułem 110g (GLU, MIĘ), kapusta modra na ciepło 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszponka z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2165.70 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 74.88 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; Witamina C: 213.73 mg; Wapń: 1182.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3651.46 ug; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; suma cukrów prostych: 54.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.20 g; sól: 2585.68 mg;		
środa 2026-01-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), miód 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladka z mięsa mielonego z brokułem 110g (GLU, MIĘ), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba po grecku 100g (GLU, RYB, SEL, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2042.69 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Witamina C: 153.67 mg; Wapń: 851.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2182.77 ug; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.47 g; sól: 1396.82 mg;		
środa 2026-01-21 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasztet 70g (GLU, JAJ, SOJ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladka z mięsa mielonego z brokułem 110g (GLU, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , kapusta modra na ciepło 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 150g (BIA),	Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszponka z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posilek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2418.47 kcal; Białko ogółem: 149.36 g; Tłuszcz: 91.15 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; Witamina C: 291.58 mg; Wapń: 1452.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5093.52 ug; Błonnik pokarmowy: 43.33 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.05 g; sól: 2710.98 mg;		
środa 2026-01-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), miód 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (GLU, BIA),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladka z mięsa mielonego z brokułem 110g (GLU, MIĘ), seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba po grecku 100g (SEL), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2046.10 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; Witamina C: 158.34 mg; Wapń: 1093.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2191.39 ug; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.92 g; sól: 1451.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-21 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2144.50 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 68.35 g; Węglowodany ogółem: 280.12 g; Witamina C: 200.84 mg; Wapń: 1390.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3339.31 ug; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; suma cukrów prostych: 68.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g; sól: 1566.77 mg;		
środa 2026-01-21 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Krupnik zmiksowany 350ml (GLU, SEL), roladka z mięsa mielonego z brokułem 110g (MIĘ), puree ziemniaczane 250g , seler gotowany zmielony 150g (SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2035.88 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; Witamina C: 423.02 mg; Wapń: 1573.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5511.04 ug; Błonnik pokarmowy: 54.83 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.72 g; sól: 1954.41 mg;		
środa 2026-01-21 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladka z mięsa mielonego z brokułem 110g (GLU, JAJ, MIĘ), kapusta modra na ciepło 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszonek z siemieniem lnianym 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2144.99 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 283.40 g; Witamina C: 210.48 mg; Wapń: 1141.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1370.95 ug; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; suma cukrów prostych: 63.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.43 g; sól: 2338.15 mg;		
środa 2026-01-21 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), roladka z mięsa mielonego z brokułem 110g (GLU, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , kapusta modra na ciepło 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	Ryba po grecku 100g (RYB, SEL, DWU), ser żółty 50g (BIA), Pomidor 60g , roszonek z siemieniem lnianym 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2297.70 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; Witamina C: 296.86 mg; Wapń: 1284.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3700.66 ug; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; suma cukrów prostych: 62.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.57 g; sól: 2323.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , rzodkiewka 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),	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica 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 b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2070.48 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; Witamina C: 218.00 mg; Wapń: 941.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1590.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.70 g; sól: 1989.72 mg;		
czwartek 2026-01-22 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , jarzyny z wody 60g (SEL), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2191.61 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 283.59 g; Witamina C: 158.39 mg; Wapń: 1045.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5589.02 ug; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; suma cukrów prostych: 49.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.62 g; sól: 1587.01 mg;		
czwartek 2026-01-22 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kefir 200ml (BIA), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 20g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 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: kiwi 150g 1szt ,	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	twarożek z zieleniną 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2173.49 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 85.96 g; Węglowodany ogółem: 277.93 g; Witamina C: 321.38 mg; Wapń: 1110.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1366.97 ug; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; suma cukrów prostych: 55.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.13 g; sól: 1990.24 mg;		
czwartek 2026-01-22 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , jarzyny z wody 60g (SEL), sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), pulpet duszony wieprzowy 110g (GLU, JAJ), sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2004.19 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; Witamina C: 157.28 mg; Wapń: 1054.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5655.03 ug; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; suma cukrów prostych: 49.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.00 g; sól: 1592.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22 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 naturalny 1szt (BIA),	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 b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2266.30 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; Witamina C: 166.33 mg; Wapń: 1454.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3665.19 ug; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 66.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g; sól: 1897.87 mg;		
czwartek 2026-01-22 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 naturalny 1szt (BIA),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), pulpet wieprzowy duszony zmięszany 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos ziołowy 100ml (GLU), 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 b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2334.84 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Witamina C: 402.83 mg; Wapń: 1674.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7458.64 ug; Błonnik pokarmowy: 56.23 g; suma cukrów prostych: 57.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.18 g; sól: 1756.56 mg;		
czwartek 2026-01-22 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , sałata z pestkami dyni 30g , rzodkiewka 60g , 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),	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i olejem rzepakowym 150g ,	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2073.66 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 81.25 g; Węglowodany ogółem: 265.10 g; Witamina C: 256.33 mg; Wapń: 938.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1464.32 ug; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 50.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.72 g; sól: 1979.35 mg;		
czwartek 2026-01-22 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z zacierką 250ml (BIA, GLU, JAJ), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , dżem 25g , 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: banan 150g 1szt ,	Kapuśniak z białej kapusty 350ml (GLU, SEL), kotlet mielony z cebulką 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i olejem rzepakowym 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: deser mleczno-owocowy 150g (BIA),	twarożek z zieleniną 70g (BIA), poledwica 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 b/c 250ml , Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2348.89 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; Witamina C: 266.13 mg; Wapń: 1074.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1524.43 ug; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; suma cukrów prostych: 69.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.48 g; sól: 2039.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-23 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), jajka sadzone 2szt (JAJ), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bigos z cukini 150g (DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, rzodkiewką , kukurydzą i słonecznikiem 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2017.73 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 258.49 g; Witamina C: 282.84 mg; Wapń: 1169.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4154.58 ug; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; suma cukrów prostych: 37.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.78 g; sól: 2764.64 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), jajko gotowane 2szt (JAJ), sos pietruszkowy 100ml (GLU, SEL), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bigos z cukini 150g (DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2024.14 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 60.51 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; Witamina C: 314.47 mg; Wapń: 941.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4691.64 ug; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; suma cukrów prostych: 38.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.98 g; sól: 1910.47 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Zupa brokułowa krem 350ml (GLU, MIĘ, SEL), jajka sadzone 2szt (JAJ), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z makaronu brązowego z pieczonymi warzywami 150g (BIA, GLU, JAJ),	bigos z cukini 150g (DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, rzodkiewką , kukurydzą i słonecznikiem 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2567.87 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; Witamina C: 425.16 mg; Wapń: 1260.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3923.66 ug; Błonnik pokarmowy: 42.23 g; suma cukrów prostych: 35.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.39 g; sól: 2910.51 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), pulpet z białek 100g (JAJ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bigos z cukini 150g (DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2041.79 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; Witamina C: 294.47 mg; Wapń: 798.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3216.62 ug; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; suma cukrów prostych: 30.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.57 g; sól: 1819.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-23 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Marchwianka - krem 450ml (GLU, JAJ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2214.27 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 83.39 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; Witamina C: 187.39 mg; Wapń: 1257.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4309.74 ug; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; suma cukrów prostych: 84.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.75 g; sól: 2425.65 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Dyniowa krem 350ml (GLU, SEL), Pulpet z jaj 100g (JAJ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , bukiet z warzyw zmięszany 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel słodzony 200g ,	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2143.59 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; Witamina C: 467.64 mg; Wapń: 1589.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6571.05 ug; Błonnik pokarmowy: 53.32 g; suma cukrów prostych: 75.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.44 g; sól: 1716.64 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), jajka sadzone 2szt (JAJ), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	bigos z cukini 150g (DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, rzodkiewką , kukurydzą i słonecznikiem 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.85 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 71.14 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; Witamina C: 285.99 mg; Wapń: 942.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4237.60 ug; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; suma cukrów prostych: 38.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.20 g; sól: 2401.91 mg;		
piątek 2026-01-23 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml (BIA), paprykarz 70g (SEL, DWU, RYB), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: mandarynka 2szt ,	Dyniowa z zacierką 350ml (GLU, JAJ, SEL), jajka sadzone 2szt (JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kisiel z owocem 200g (DWU),	bigos z cukini 150g (DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, rzodkiewką , kukurydzą i słonecznikiem 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2196.11 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; Witamina C: 391.83 mg; Wapń: 1220.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4168.44 ug; Błonnik pokarmowy: 40.31 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.00 g; sól: 2786.42 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-24 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), Rożek drobiowy ze szpinakiem i mozzarellą 120g (GLU, JAJ), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 25g (BIA), miód 25g , szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2092.86 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 68.01 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; Witamina C: 140.71 mg; Wapń: 683.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1264.99 ug; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; suma cukrów prostych: 28.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.99 g; sól: 1611.51 mg;		
sobota 2026-01-24 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), Pasta z drobiu 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony 100g , sos 100ml (GLU), buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), miód 25g , cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2212.90 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 82.71 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; Witamina C: 119.67 mg; Wapń: 998.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1344.13 ug; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 49.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; sól: 1721.21 mg;		
sobota 2026-01-24 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Twarożek farmerski 150g (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 350ml (GLU, SEL), Rożek drobiowy ze szpinakiem i mozzarellą 120g (GLU, JAJ), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	ser topiony 25g (BIA), poledwica drobiowa 25g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2204.89 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; Witamina C: 314.72 mg; Wapń: 684.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1340.77 ug; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; suma cukrów prostych: 36.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.81 g; sól: 1616.65 mg;		
sobota 2026-01-24 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), Pasta z drobiu 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony 100g , buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 25g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2066.92 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 69.51 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; Witamina C: 119.67 mg; Wapń: 913.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1231.72 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; suma cukrów prostych: 49.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.39 g; sól: 1532.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-24 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń z sokiem 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2203.16 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 298.28 g; Witamina C: 172.15 mg; Wapń: 1145.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3487.48 ug; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; suma cukrów prostych: 57.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.03 g; sól: 1749.93 mg;		
sobota 2026-01-24 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), filet z kurczaka duszony zmiksowany 100g , puree ziemniaczane 250g , buraczki zmiksowane 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa - krem 450ml (GLU, SEL), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2091.88 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 54.97 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; Witamina C: 425.35 mg; Wapń: 1594.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5040.70 ug; Błonnik pokarmowy: 54.10 g; suma cukrów prostych: 71.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.84 g; sól: 1535.75 mg;		
sobota 2026-01-24 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), Rożek drobiowy ze szpinakiem i mozzarellą 120g (GLU, JAJ), surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 25g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2138.85 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 64.75 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; Witamina C: 142.78 mg; Wapń: 931.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1243.48 ug; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; suma cukrów prostych: 39.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.56 g; sól: 1705.89 mg;		
sobota 2026-01-24 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 70g (GLU, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Twarożek farmerski 150g (BIA),	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL), Rożek drobiowy ze szpinakiem i mozzarellą 120g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 25g (BIA), miód 25g , ogórek zielony 60g , rukola z pestkami dyni 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2250.79 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; Witamina C: 315.04 mg; Wapń: 675.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1334.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; suma cukrów prostych: 37.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; sól: 1588.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-25 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 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 pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pieczarkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2153.67 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 80.67 g; Węglowodany ogółem: 259.46 g; Witamina C: 273.49 mg; Wapń: 740.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2564.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; suma cukrów prostych: 37.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.63 g; sól: 1654.80 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos koperkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2090.99 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 72.12 g; Węglowodany ogółem: 255.13 g; Witamina C: 209.87 mg; Wapń: 763.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2761.46 ug; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 38.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.77 g; sól: 1346.20 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pieczarkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem bez cukru 150g ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2176.78 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; Witamina C: 330.08 mg; Wapń: 855.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3197.13 ug; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; suma cukrów prostych: 43.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.26 g; sól: 1363.60 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa krem 350ml (GLU, SEL, DWU), polędwiczki gotowane 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos koperkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2155.82 kcal; Białko ogółem: 142.00 g; Tłuszcz: 66.52 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; Witamina C: 224.92 mg; Wapń: 748.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2646.38 ug; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prostych: 38.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.34 g; sól: 1421.21 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-25 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), II Śniadanie: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, mięsem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa z białych warzyw 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2374.67 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 87.93 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; Witamina C: 118.35 mg; Wapń: 1360.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2885.12 ug; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; suma cukrów prostych: 91.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.09 g; sól: 1861.52 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kakao 250ml (BIA), koktajl mleczno owocowy owoce leśne 200ml (BIA),	Zupa pomidorowa krem 350ml (GLU, SEL, DWU), polędwiczki duszone zmielone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos koperkowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , puree z kalafiora 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: maślanka 200g (BIA),	Zupa z białych warzyw 450ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Sok owocowo warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2394.70 kcal; Białko ogółem: 153.35 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Witamina C: 424.48 mg; Wapń: 1634.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4761.63 ug; Błonnik pokarmowy: 48.46 g; suma cukrów prostych: 82.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g; sól: 1377.55 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 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 pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pieczarkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2144.14 kcal; Białko ogółem: 142.78 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 268.64 g; Witamina C: 288.31 mg; Wapń: 751.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2563.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 37.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.40 g; sól: 1409.28 mg;		
niedziela 2026-01-25 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), rzodkiewka 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: Gruszka 150g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL, DWU), polędwiczki duszone 100g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pieczarkowy 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kalafior z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	Kurczak w galarecie 100g (MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2288.11 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; Witamina C: 273.26 mg; Wapń: 792.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2739.57 ug; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; suma cukrów prostych: 44.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g; sól: 1434.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ , MIĘ , SEL), dżem 25g , szynka wieprz. 30g (MIĘ , DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA , GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU , JAJ , ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU , JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU , SEL), kopytka z sosem węgierskim i mięsem 350g (GLU , JAJ), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym i pestkami dyni 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	pasztet drobiowy 70g (GLU , JAJ , SOJ , SEL), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU , JAJ , ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU , JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA , GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2510.63 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; Witamina C: 161.34 mg; Wapń: 1217.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2801.04 ug; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; suma cukrów prostych: 50.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; sól: 2790.19 mg;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ , MIĘ , SEL), dżem 25g , szynka wieprz. 30g (MIĘ , DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA , GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU , JAJ , ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU , SEL), kopytka z sosem jarzynowym 350g (GLU , JAJ), dynia gotowana 150g (GLU , JAJ , SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ , DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ , DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU , JAJ , ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA , GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2392.90 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 68.09 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; Witamina C: 147.64 mg; Wapń: 1037.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3748.06 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.47 g; sól: 1894.72 mg;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ , MIĘ , SEL), szynka wieprz. 50g (MIĘ , DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA , GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU , JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: kiwi 150g 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU , SEL), makaron razowy z sosem węgierskim i warzywami 350g (GLU , JAJ , MIĘ , SEL), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym i pestkami dyni 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surówka z buraczków, rukoli i fety ze słonecznikiem 150g ,	pasztet drobiowy 70g (GLU , JAJ , SOJ , SEL), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU , JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA , GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2316.91 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 104.96 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; Witamina C: 194.60 mg; Wapń: 1289.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3132.31 ug; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; suma cukrów prostych: 56.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; sól: 2409.28 mg;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ , MIĘ , SEL), dżem 25g , szynka wieprz. 30g (MIĘ , DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA , GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU , JAJ , ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU , SEL), kopytka z sosem jarzynowym 350g (GLU , JAJ), dynia gotowana 150g (GLU , JAJ , SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ , DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ , DWU), marchew gotowana 60g (DWU), roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU , JAJ , ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA , GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2325.94 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 60.71 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; Witamina C: 147.64 mg; Wapń: 1036.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3674.80 ug; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; suma cukrów prostych: 50.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.61 g; sól: 1894.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 350ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 400ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2194.02 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; Witamina C: 220.19 mg; Wapń: 1289.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3439.75 ug; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; suma cukrów prostych: 62.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.18 g; sól: 1170.51 mg;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (BIA, SEL), pulpet drobiowy duszony zmielony 110g (GLU, JAJ), dynia gotowana zmielona 150g (GLU, JAJ, SEL), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa pomidorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL, DWU), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2193.24 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; Witamina C: 439.55 mg; Wapń: 1766.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6563.01 ug; Błonnik pokarmowy: 61.17 g; suma cukrów prostych: 77.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.99 g; sól: 1662.08 mg;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), kopytka z sosem węgierskim i mięsem 350g (GLU, JAJ), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym i pestkami dyni 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2168.00 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; Witamina C: 158.82 mg; Wapń: 927.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.03 ug; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.56 g; sól: 1965.79 mg;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka wieprz. 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: kiwi 150g 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), kopytka z sosem węgierskim i mięsem 350g (GLU, JAJ), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym i pestkami dyni 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretką z owocem 200g (MIĘ),	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 50g (BIA), ogórek konserwowy 60g (GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2426.08 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; Witamina C: 215.79 mg; Wapń: 1214.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1427.12 ug; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; suma cukrów prostych: 53.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.87 g; sól: 2357.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-27 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kefir 200ml (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego z pomidorem i słonecznikiem 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z makaronem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g, Surówka z selera i jabłka z rodzynkami bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2126.41 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 261.37 g; Witamina C: 163.40 mg; Wapń: 1168.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3358.86 ug; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; suma cukrów prostych: 52.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.60 g; sól: 1879.41 mg;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kefir 200ml (BIA), jajecznica z zieleniną 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z pomidorem 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z makaronem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g, seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Twaróg kostka 70g (BIA), miód 25g, 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2077.36 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 65.36 g; Węglowodany ogółem: 270.28 g; Witamina C: 149.87 mg; Wapń: 1144.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2712.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 48.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; sól: 1836.80 mg;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kefir 200ml (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego z pomidorem i słonecznikiem 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g,	Marchwianka z makaronem razowym 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g, Surówka z selera i jabłka z rodzynkami bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA),	Twaróg kostka 70g (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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2291.83 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; Witamina C: 250.59 mg; Wapń: 1455.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4784.61 ug; Błonnik pokarmowy: 42.53 g; suma cukrów prostych: 68.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.48 g; sól: 2018.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-27 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kefir 200ml (BIA), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z pomidorem 60g, sałata 30g, masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z makaronem 350ml (GLU, SEL), Udko duszone 150g, seler gotowany 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2018.71 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 63.35 g; Węglowodany ogółem: 253.46 g; Witamina C: 150.13 mg; Wapń: 1194.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2793.26 ug; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 48.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.88 g; sól: 1457.66 mg;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 350ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 250ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Dyniowa krem 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzynny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2231.07 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; Witamina C: 160.77 mg; Wapń: 1740.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4443.08 ug; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; suma cukrów prostych: 90.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.58 g; sól: 1742.43 mg;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), udko duszone zmiksowane 150g, puree ziemniaczane 250g, seler gotowany zmielony 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Dyniowa krem 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2310.60 kcal; Białko ogółem: 141.08 g; Tłuszcz: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; Witamina C: 326.95 mg; Wapń: 2053.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6199.07 ug; Błonnik pokarmowy: 51.86 g; suma cukrów prostych: 83.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; sól: 1328.83 mg;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kefir 200ml (BIA), jajecznicą ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego z pomidorem i słonecznikiem 60g, sałata 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),	Marchwianka z makaronem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g, Surówka z selera i jabłka z rodzynkami bez cukru 150g (SEL), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2059.45 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; Witamina C: 163.40 mg; Wapń: 1167.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3285.60 ug; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; suma cukrów prostych: 52.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; sól: 1879.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-27 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kefir 200ml (BIA), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego z pomidorem i słonecznikiem 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: jaglanka z owocami 100ml (BIA, GLU),	Marchwianka z makaronem 350ml (GLU, SEL), udko duszone 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, Surówka z selera i jabłka z rodzynkami bez cukru 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: budyń czekoladowy 200ml (BIA),	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka 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: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),
Wartości odżywcze: Energia : 2329.75 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; Witamina C: 171.69 mg; Wapń: 1449.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3415.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; sól: 1979.38 mg;		
środa 2026-01-28 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), Pomidor 60g, rukola 15g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), kasza gryczana na sypko 250g, surówka wielowarzywna 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml,	ser żółty 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki ze słonecznikiem 60g (DWU, GOR), roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2300.36 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; Witamina C: 236.29 mg; Wapń: 762.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2801.79 ug; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; suma cukrów prostych: 28.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.72 g; sól: 1773.42 mg;		
środa 2026-01-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, rukola 15g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), marchew gotowana 150g (DWU), kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml,	ser topiony 25g (BIA), dżem 25g, szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), fasolka szparagowa z wody 60g, roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2149.77 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; Witamina C: 171.66 mg; Wapń: 661.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5429.94 ug; Błonnik pokarmowy: 38.87 g; suma cukrów prostych: 23.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.41 g; sól: 1427.96 mg;		
środa 2026-01-28 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Ryż brązowy na mleku 250ml (BIA), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g, rukola 15g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), kasza gryczana na sypko 250g, surówka wielowarzywna 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: pomarańcza 1szt - 150g 1szt,	szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), ser żółty 50g (BIA), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki ze słonecznikiem 60g (DWU, GOR), roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g,
Wartości odżywcze: Energia : 2376.77 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 79.59 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; Witamina C: 419.90 mg; Wapń: 1100.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2955.12 ug; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; suma cukrów prostych: 55.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.64 g; sól: 1773.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), pasta z drobiu z jarzynami 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), marchew gotowana 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 300g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	miód 25g , szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), fasolka szparagowa z wody 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2127.13 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 52.32 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; Witamina C: 221.44 mg; Wapń: 1098.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2933.06 ug; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; suma cukrów prostych: 42.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.99 g; sól: 1240.13 mg;		
środa 2026-01-28 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Koktajl warzywny 200ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 500ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa barszcz czerwony wzmocniona 350ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 330ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2190.13 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 93.40 g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; Witamina C: 213.82 mg; Wapń: 1110.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2368.36 ug; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; suma cukrów prostych: 48.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.14 g; sól: 2352.43 mg;		
środa 2026-01-28 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , koktajl warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zmięszana 350ml (GLU, SEL), pieczeń rzymska zmięszana 110g (GLU, JAJ, MIĘ), puree z marchewki 150g , puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jogurt naturalny 1szt (BIA),	Zupa barszcz czerwony wzmocniona 350ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2217.70 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; Witamina C: 420.29 mg; Wapń: 1190.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7177.14 ug; Błonnik pokarmowy: 57.39 g; suma cukrów prostych: 34.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.84 g; sól: 1586.21 mg;		
środa 2026-01-28 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), surówka wielowarzywna 150g (SEL), kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 30g (MIĘ, DWU), dżem 25g , sałatka z ogórka i rzodkiewki ze słonecznikiem 60g , roszonek 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2122.21 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 59.82 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Witamina C: 160.64 mg; Wapń: 546.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2592.80 ug; Błonnik pokarmowy: 40.37 g; suma cukrów prostych: 32.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.90 g; sól: 1549.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28		
Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: kefir 200ml (BIA),	zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos 100ml (GLU), surówka wielowarzynowa 150g (SEL), kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	ser żółty 50g (BIA), szynka wieprz. 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki ze słonecznikiem 60g (DWU, GOR), roszponka 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzynowy 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2389.15 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 88.01 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; Witamina C: 225.96 mg; Wapń: 1281.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3084.16 ug; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; suma cukrów prostych: 59.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.23 g; sól: 1956.17 mg;		
czwartek 2026-01-29		
Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), buraczki 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twarożek fromage 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: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2007.70 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 261.35 g; Witamina C: 255.16 mg; Wapń: 1007.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1975.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 52.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; sól: 1445.31 mg;		
czwartek 2026-01-29		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jarzyny z wody 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twarożek fromage 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2217.81 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 90.82 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; Witamina C: 175.46 mg; Wapń: 1078.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3165.28 ug; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.48 g; sól: 1585.93 mg;		
czwartek 2026-01-29		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z papryki , ogórka zielonego ze szczypiorkiem 150g ,	Twarożek fromage 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: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2170.20 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; Witamina C: 456.31 mg; Wapń: 1135.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2708.43 ug; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; suma cukrów prostych: 56.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; sól: 1485.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-29 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jarzyny z wody 60g (SEL), mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), buraczki bez cukru 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twarożek fromage 50g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), cukinia z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2041.10 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g; Witamina C: 175.46 mg; Wapń: 1078.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3165.28 ug; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g; sól: 1585.93 mg;		
czwartek 2026-01-29 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 250g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Marchwianka krem 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.19 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; Witamina C: 208.11 mg; Wapń: 1313.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5997.11 ug; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; suma cukrów prostych: 72.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.59 g; sól: 1913.81 mg;		
czwartek 2026-01-29 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 200g (BIA),	Zupa szpinakowa zmiększona 350ml (GLU, MIĘ, SEL), filet z indyka duszony zmiększony 110g , sos ziołowy 100ml (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g , buraczki zmiększone 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Marchwianka - krem 450ml (GLU, JAJ, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2352.49 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; Witamina C: 393.08 mg; Wapń: 1696.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 7382.89 ug; Błonnik pokarmowy: 56.40 g; suma cukrów prostych: 87.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.75 g; sól: 1484.81 mg;		
czwartek 2026-01-29 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g , sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , buraczki 150g ,	Twarożek fromage 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: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2007.70 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 261.35 g; Witamina C: 255.16 mg; Wapń: 1007.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1975.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; suma cukrów prostych: 52.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; sól: 1445.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-29 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), sałatka z kaszy jęczmiennej i warzyw 100g (JAJ, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g, mix sałat z pestkami dyni 30g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml, II Śniadanie: babka 80g (GLU, JAJ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), filet z indyka duszony 110g, sos chrzanowy 100g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g, buraczki 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: Sałatka owocowa 150g,	Twarożek fromage 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: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2335.17 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 74.62 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; Witamina C: 264.86 mg; Wapń: 1034.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2096.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; suma cukrów prostych: 91.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; sól: 1488.33 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), twarożek z zieleciną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), rzodkiewka 60g, roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	ser żółty 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 60g, 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 : 2352.45 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 100.31 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; Witamina C: 200.43 mg; Wapń: 1372.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2274.91 ug; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; suma cukrów prostych: 44.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; sól: 2364.27 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), twarożek z zieleciną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), Pomidor 60g, roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU, SEL), Ryba pieczona z koperkiem 110g (RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z zieleciną 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml, Posiłek nocny: banan 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2102.12 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 65.08 g; Węglowodany ogółem: 295.50 g; Witamina C: 220.23 mg; Wapń: 1063.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3476.09 ug; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; suma cukrów prostych: 53.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; sól: 1291.55 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
zupa mleczna z makaronem razowym 250ml (BIA, GLU, JAJ), twarożek z zieleciną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), rzodkiewka 60g, roszponka 15g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: sok warzywny 200ml,	Zupa grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: sałatka z brązowego ryżu, ogórka konserwowego, marchewki z koperkiem 150g (BIA, JAJ),	ser żółty 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 60g, sałata 30g, masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml, Posiłek nocny: kiwi 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2660.90 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; Tłuszcz: 110.97 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Witamina C: 342.07 mg; Wapń: 1384.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2854.87 ug; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; suma cukrów prostych: 41.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; sól: 2790.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-30 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), Pomidor 60g , roszonek 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU, SEL), Ryba pieczona z koperkiem 110g (RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2153.64 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g; Witamina C: 234.95 mg; Wapń: 1098.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2874.76 ug; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 48.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.26 g; sól: 1312.90 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 350ml (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: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 400ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2043.22 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 247.09 g; Witamina C: 123.83 mg; Wapń: 972.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2753.19 ug; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; suma cukrów prostych: 82.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.76 g; sól: 1630.24 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z makaronem wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: kisiel 200g ,	Zupa z fasolki szparagowej zmiksowana 350ml (GLU, SEL), pulpet z ryby zmiksowany 110g (GLU, JAJ, RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), puree ziemniaczane 250g , szpinak mielony 150g (BIA, GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 400ml (GLU, MIĘ, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2270.86 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 59.89 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; Witamina C: 404.37 mg; Wapń: 1257.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5212.43 ug; Błonnik pokarmowy: 49.71 g; suma cukrów prostych: 74.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.14 g; sól: 1632.92 mg;		
piątek 2026-01-30 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), twarożek z zieleniną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), rzodkiewka 60g , roszonek 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 grochowa 350g (GLU, MIĘ, SEL, ROŚ), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), sos cytrynowy 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150g ,	miód 25g , kielbasa krakowska 20g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2269.92 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 76.92 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; Witamina C: 209.56 mg; Wapń: 964.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2142.43 ug; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; suma cukrów prostych: 52.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.47 g; sól: 1887.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-30 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z makaronem 250ml (BIA, GLU, JAJ), twarożek z zieleciną 70g (BIA), jajko gotowane 1szt (JAJ), majonez 20g (JAJ), rzodkiewka 60g , roszpinka 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: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU, SEL), Ryba pieczona z cytryną i koperkiem 110g (RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretką mleczno-owocową 200g (MIĘ),	ser żółty 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2260.40 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 84.46 g; Węglowodany ogółem: 293.35 g; Witamina C: 222.89 mg; Wapń: 1243.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3030.73 ug; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.36 g; sól: 2325.87 mg;		
sobota 2026-01-31 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), plastry pomidora i mozzareli z bazylią i słonecznikiem 110g (BIA, JAJ), papryka świeża 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), kurczak po chińsku 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	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 : 2106.57 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; Witamina C: 217.43 mg; Wapń: 1053.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2614.13 ug; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; suma cukrów prostych: 39.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.65 g; sól: 1806.77 mg;		
sobota 2026-01-31 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), miód 25g , bukiet jarzyn z wody 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa selerowa z ziemnikami 350ml (SEL), potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g , Brokuł z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 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 : 2030.03 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Witamina C: 184.68 mg; Wapń: 988.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2591.63 ug; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; suma cukrów prostych: 39.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g; sól: 1511.16 mg;		
sobota 2026-01-31 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
twarożek 150g (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), plastry pomidora i mozzareli z bazylią i słonecznikiem 110g , papryka świeża 60g , szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: pomarańcza 1szt - 150g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), kurczak po chińsku 200g (GLU, SEL), Brokuł z wody 150g , ryż brązowy na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką, pomidorem i olejem rzepakowym 150g (JAJ),	Ser biały wędzony 50g (BIA), szynka 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 : 2311.37 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 73.60 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; Witamina C: 473.55 mg; Wapń: 1106.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4093.25 ug; Błonnik pokarmowy: 44.00 g; suma cukrów prostych: 60.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.38 g; sól: 1723.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-31 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), miód 25g, bukiet jarzyn z wody 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (SEL), potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g, Brokuł z wody 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml,	Twaróg kostka 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 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 : 2232.38 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; Witamina C: 186.75 mg; Wapń: 1244.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2651.06 ug; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; suma cukrów prostych: 50.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.72 g; sól: 1634.06 mg;		
sobota 2026-01-31 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 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2330.24 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 92.52 g; Węglowodany ogółem: 267.13 g; Witamina C: 156.10 mg; Wapń: 1397.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2377.93 ug; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.96 g; sól: 2205.01 mg;		
sobota 2026-01-31 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 250ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml, II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml,	Zupa selerowa z ziemniakami zmięszana 350ml (SEL), potrawka z kurczaka z warzywami zmięszana 200g (GLU, SEL), puree ziemniaczane 250g, puree z brokuła 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Podwieczorek: manna bez soku 200g (BIA, GLU),	Zupa jarzynowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2012.18 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; Witamina C: 461.52 mg; Wapń: 1652.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5031.76 ug; Błonnik pokarmowy: 51.58 g; suma cukrów prostych: 57.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.08 g; sól: 1761.53 mg;		
sobota 2026-01-31 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), plastry pomidora i mozzareli z bazylią i słonecznikiem 110g, papryka świeża 60g, szpinak liście 15g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml (BIA, GLU),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), kurczak po chińsku 200g (GLU, SEL), ryż na sypko 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml, Brokuł z wody 150g,	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), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2065.58 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; Witamina C: 227.72 mg; Wapń: 1212.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4055.13 ug; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; sól: 1658.59 mg;		

Dietetyk

.....