

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-07-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Placki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, Mix салат 10g,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z jogurtem (2) 80g, makaron z serem 350g* (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , papryka św. 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , jabłko deserowe 1 szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2882.79 kcal; Białko ogółem: 138.35 g; Tłuszcz: 73.55 g; Węglowodany ogółem: 413.29 g; Sól: 2.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.96 g; suma cukrów prostych: 122.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g;

<b>poniedziałek 2025-07-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Placki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Mix салат 10g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z jogurtem (2) 80g, makaron z serem 350g* (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jabłko deserowe 1 szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2410.14 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; Sól: 2.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.43 g; suma cukrów prostych: 120.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g;

<b>poniedziałek 2025-07-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g, Placki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), szynka na kartki 40g, Mix салат 10g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z jogurtem (2) 80g, makaron z serem 350g* (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jabłko deserowe 1 szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2410.14 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; Sól: 2.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.43 g; suma cukrów prostych: 120.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g;

<b>poniedziałek 2025-07-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ograni. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Mix салат 10g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Salata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroż b/c 250ml*, makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2),	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), schab na kartki 40g, papryka św. 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: pomarańcza 1 szt,		
		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, jabłko deserowe 1 szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2412.09 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; Sól: 2.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.22 g; suma cukrów prostych: 76.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g;

<b>poniedziałek 2025-07-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, Placki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Mix салат 10g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z jogurtem (2) 80g, makaron z serem 350g* (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Kefir 150g(2) 1szt. , papryka św. 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jabłko deserowe 1 szt. , Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2836.64 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 88.61 g; Węglowodany ogółem: 371.83 g; Sól: 3.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.54 g; suma cukrów prostych: 130.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-07-21	Jadłospis dla diety: Papkowata 12	
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), Sucharki 40g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.07 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 93.43 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; Sól: 2.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.60 g; suma cukrów prostych: 146.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g;

poniedziałek 2025-07-21	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.07 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 90.63 g; Węglowodany ogółem: 252.34 g; Sól: 2.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.28 g; suma cukrów prostych: 144.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g;

Dietetyk

.....



### Jadłospisy dla oddziałów

Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroź. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.28 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodany ogółem: 232.20 g; Sól: 1.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.86 g; suma cukrów prostych: 117.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g;

**Dietetyk**

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-07-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml <sup>(1,2)</sup> , Kawa zbożowa z cukrem 250ml <sup>(1,2)</sup> , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z fasoli 60g, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix salat 10g.	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>(1,2)</sup> , Zraz 90g w sosie myśliwskim 100g, Kasza jęczmienna 200 g(1),	Herbata z cukrem 250ml <sup>(1,2)</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, szynka na kartki 40g, Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>(1,2)</sup> , Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2980.33 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 92.59 g; Węglowodany ogółem: 420.21 g; Sól: 3.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.76 g; suma cukrów prostych: 141.63 g; Błonnik pokarmowy: 42.22 g;

<b>środa 2025-07-23 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml <sup>(1,2)</sup> , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,2)</sup> , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Mix salat 10g.	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>(1,2)</sup> , Kasza jęczmienna 200 g(1), Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml <sup>(1,2)</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, szynka na kartki 40g, Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml <sup>(1,2)</sup> , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.93 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; Sól: 2.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.38 g; suma cukrów prostych: 133.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g;

<b>środa 2025-07-23 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml <sup>(1,2)</sup> , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,2)</sup> , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Mix salat 10g.	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>(1,2)</sup> , brokuły z wody 120 g, Kasza jęczmienna 200 g(1), Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml <sup>(1,2)</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, szynka na kartki 40g, Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml <sup>(1,2)</sup> , Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.93 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; Sól: 2.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.38 g; suma cukrów prostych: 133.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g;

<b>środa 2025-07-23 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pasta z fasoli 60g, papryka św. 50g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Mix salat 10g.	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml <sup>(1,2)</sup> , surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kasza gryczana 200 g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki,
II Śniadanie: kiwi 1szt.		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>(1,2)</sup> , gruszka 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2441.06 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 69.62 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; Sól: 2.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.97 g; suma cukrów prostych: 80.79 g; Błonnik pokarmowy: 44.72 g;

<b>środa 2025-07-23 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml <sup>(1,2)</sup> , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,2)</sup> , kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, serek wiejski 60g (2), Pasta z fasoli 60g, Mix salat 10g.	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>(1,2)</sup> , brokuły z wody 120 g, Kasza jęczmienna 200 g(1), Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml <sup>(1,2)</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>(1,2)</sup> , Ciastko zbożowe 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2918.08 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 87.59 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; Sól: 3.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.78 g; suma cukrów prostych: 144.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g;

<b>środa 2025-07-23 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,2)</sup> , Suchaniki 40g (1),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g <sup>(1,2)</sup> , Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>(1,2)</sup> , marchew gotowana 120g (1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g <sup>(1,2)</sup> , Herbata z cukrem 250ml <sup>(1,2)</sup> ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml <sup>(1,2)</sup> , Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

### Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.56 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 90.18 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; Sól: 2.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.69 g; suma cukrów prostych: 151.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g;

środa 2025-07-23		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajko, masło 350ml,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Herbata z cukrem 250ml*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.56 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 87.38 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; Sól: 2.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; suma cukrów prostych: 150.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-07-24      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Serek almette 2szt. 60g , schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Kalańkor oprószony 120g(1), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polewica wiśniowa 40g (1,2,11,13), papryka kons. 50g (11),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , Napój roślinny 330g*, arbuż 200g, Mus ryżowy 1szt.,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna[kcal]: 2771.05 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 90.02 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; Sól: 3.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.80 g; suma cukrów prostych: 105.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;		
<b>czwartek 2025-07-24      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g , schab na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polewica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Napój roślinny 330g*, arbuż 200g,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna[kcal]: 2440.57 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Sól: 3.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.63 g; suma cukrów prostych: 106.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g;		
<b>czwartek 2025-07-24      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g , schab na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polewica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Napój roślinny 330g*, arbuż 200g,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna[kcal]: 2440.57 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Sól: 3.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.63 g; suma cukrów prostych: 106.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g;		
<b>czwartek 2025-07-24      Jadłospis dla diety: Z ograni. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Serek almette 2szt. 60g , schab na kartki 40g, Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polewica wiśniowa 40g (1,2,11,13), papryka kons. 50g (11), chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , Napój roślinny 330g*, arbuż 200g, Mus ryżowy 1szt.,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna[kcal]: 2598.52 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; Sól: 4.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.51 g; suma cukrów prostych: 83.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g;		
<b>czwartek 2025-07-24      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Serek almette 2szt. 60g , schab na kartki 40g, Ryż na mleku 350 ml*(2), Ser żółty 90g(2), Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, marchew gotowana 120g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , serek wiejski 60g (2), polewica wiśniowa 40g (1,2,11,13), papryka kons. 50g (11),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Napój roślinny 330g*, arbuż 200g, Ciastko zbożowe 1szt. ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna[kcal]: 3027.12 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 107.61 g; Węglowodany ogółem: 353.46 g; Sól: 5.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.58 g; suma cukrów prostych: 127.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g;		
<b>czwartek 2025-07-24      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 120g (1,2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Napój roślinny 330g*, Banan 1 szt,
<u>Wartości odżywcze:</u> Wartość energetyczna[kcal]: 2356.88 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 82.26 g; Węglowodany ogółem: 276.15 g; Sól: 2.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 142.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g;		
<b>czwartek 2025-07-24      Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*,

### Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml <sup>†</sup> , mus warzywno-owocowy 100g, Napój roślinny 330g <sup>†</sup> , Banan 1 szt,
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.88 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 79.46 g; Węglowodany ogółem: 248.55 g; Sól: 2.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.95 g; suma cukrów prostych: 141.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

**Dietetyk**

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: Szpital</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-07-25      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), miód 2szt. (50g), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,13), surowka z ogórka kisz.120g(11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , rzodkiewka 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , mandarynki 150g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2960.47 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 86.54 g; Węglowodany ogółem: 434.01 g; Sól: 4.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.83 g; suma cukrów prostych: 152.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g;

<b>piątek 2025-07-25      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynki 150g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2465.89 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 54.16 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; Sól: 3.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 154.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;

<b>piątek 2025-07-25      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynki 150g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2465.89 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 54.16 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; Sól: 3.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 154.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;

<b>piątek 2025-07-25      Jadłospis dla diety: Z ograni. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, kakao b/c 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), Połędwica sopocka 40g (8), Mix салат 10g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surowka z ogórka kisz.120g(11,13), ziemniaki 250g, filet z dorsza parowany 100g (4,13),	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , rzodkiewka 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. ,		
		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , mandarynki 150g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2329.92 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; Sól: 4.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.46 g; suma cukrów prostych: 72.21 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g;

<b>piątek 2025-07-25      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , masło 10g(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, Połędwica sopocka 40g (8), kakao 250ml (1,2), twaróg krajanka 50g(2), Mix салат 10g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, ser topiony 2 szt. 34g 92), rzodkiewka 50g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt. , Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynki 150g, Ciastko zbożowe 1szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2680.79 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; Sól: 4.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.95 g; suma cukrów prostych: 118.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g;

<b>piątek 2025-07-25      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
kakao 250ml (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, Suchanek 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), brokuly z wody 120g, ziemniaki 100g,	pomidorowa z makaronem350ml(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2421.11 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 82.12 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; Sól: 2.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.89 g; suma cukrów prostych: 149.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-07-25		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
kakao 250ml (1,2), kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>8</sup> , Mięso mielone drobiowe 90g <sup>8</sup> , Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml <sup>8</sup> , pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g <sup>8</sup> , marchew gotowana 120g (1,2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml <sup>8</sup> , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.01 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 79.19 g; Węglowodany ogółem: 247.40 g; Sól: 2.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; suma cukrów prostych: 147.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-07-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), szynka na kartki 40g, ogórek zielony 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml <sup>1</sup> (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz wieprzowy 160g (1), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>1</sup> ,	herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>1</sup> , Nektarynka 1szt, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2618.63 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; Sól: 2.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.02 g; suma cukrów prostych: 97.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g;

<b>sobota 2025-07-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , Płatki owsiane na mleku 350 ml <sup>1</sup> (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>1</sup> ,	herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>1</sup> , Nektarynka 1szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2281.42 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Sól: 2.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16 g; suma cukrów prostych: 97.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g;

<b>sobota 2025-07-26 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , Płatki owsiane na mleku 350 ml <sup>1</sup> (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>1</sup> , bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g,	Pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>1</sup> , Nektarynka 1szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2281.42 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; Sól: 2.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16 g; suma cukrów prostych: 97.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g;

<b>sobota 2025-07-26 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g, Mix салат 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml <sup>1</sup> , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g,	Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), herbata bez cukru 250ml, chleb żytni 90g(1) 3 kromki,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>1</sup> , Nektarynka 1szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus ryżowy 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2595.39 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 79.12 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; Sól: 3.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.90 g; suma cukrów prostych: 69.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g;

<b>sobota 2025-07-26 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, serek wiejski 200g (2) 1szt., Kawa zbożowa z cukrem 250ml <sup>1</sup> (1,2), Płatki owsiane na mleku 350 ml <sup>1</sup> (1,2), Ser żółty 50g(2), ogórek zielony 50g, Mix салат 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>1</sup> , bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g,	Pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), schab na kartki 40g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>1</sup> , Nektarynka 1szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Ciastko zbożowe 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2950.77 kcal; Białko ogółem: 161.80 g; Tłuszcz: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; Sól: 5.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.68 g; suma cukrów prostych: 116.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;

<b>sobota 2025-07-26 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Suchanek 40g (1),	Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g <sup>1</sup> , Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>1</sup> , salata z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g <sup>1</sup> , brokuly z wody 120 g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml <sup>1</sup> , Banan 1 szt, Mus ryżowy 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2457.88 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; Sól: 2.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; suma cukrów prostych: 135.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g;

<b>sobota 2025-07-26 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
--------------------------------------------------------------------	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , Płatki owsiane na ml, jajko, masło 350ml,	Krupnik 350ml <sup>1,8,13</sup> , Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>1</sup> , Mięso mielone drobiowe 90g <sup>1</sup> , sałatka z selera z jabłkiem 120g (13),	Herbata z cukrem 250ml <sup>1</sup> , ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g <sup>1</sup> , Masło 10g(2),
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml <sup>1</sup> , Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.40 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 74.98 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; Sól: 2.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; suma cukrów prostych: 136.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g;

**Dietetyk**

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-07-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml <sup>®</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), papryka św. 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix salat 10g,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), schab duszony 90g, ziemniaki 250g, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>®</sup> , Sos musztardowy 100ml (1,2,11),	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml <sup>®</sup> , polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, rzodkiewka 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml <sup>®</sup> , mus warzywno-owocowy 100g, gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2958.33 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 96.83 g; Węglowodany ogółem: 387.16 g; Sól: 3.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.29 g; suma cukrów prostych: 105.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g;

<b>niedziela 2025-07-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml <sup>®</sup> , kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), kasza manna na mleku 350g (1,2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g, Mix salat 10g,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), schab gotowany 90g, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g, sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>®</sup> ,	polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml <sup>®</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml <sup>®</sup> , mus warzywno-owocowy 100g, pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2538.73 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; Sól: 2.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.17 g; suma cukrów prostych: 94.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g;

<b>niedziela 2025-07-27 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml <sup>®</sup> , kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Polewka sopocka 40g (8), Pomidor 50g, Mix salat 10g,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>®</sup> , sos szpinakowy 100ml (1,2),	Pomidor 50g, polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml <sup>®</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml <sup>®</sup> , mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2305.53 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 55.89 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; Sól: 2.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72 g; suma cukrów prostych: 94.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g;

<b>niedziela 2025-07-27 Jadłospis dla diety: Z ograni. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), papryka św. 50g, Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), Mix salat 10g, II Śniadanie: Grejfrut 1/2 szt. ,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml <sup>®</sup> , sos szpinakowy 100ml (1,2),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, polewka wiśniowa 40g (1,2,11,13), herbata bez cukru 250ml, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml <sup>®</sup> , Mus warzywno-owocowy 100g <sup>®</sup> , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , gruszka 1 szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2766.56 kcal; Białko ogółem: 129.30 g; Tłuszcz: 96.26 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; Sól: 3.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.26 g; suma cukrów prostych: 86.89 g; Błonnik pokarmowy: 39.72 g;

<b>niedziela 2025-07-27 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Kawa zbożowa z cukrem 250ml <sup>®</sup> (1,2), Pomidor 50g, Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix salat 10g,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>®</sup> , sos szpinakowy 100ml (1,2),	filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Herbata z cukrem 250ml <sup>®</sup> , masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, twaróg krajanka 40g (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml <sup>®</sup> , mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , pomarańcza 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2989.68 kcal; Białko ogółem: 142.61 g; Tłuszcz: 95.43 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; Sól: 3.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.76 g; suma cukrów prostych: 120.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g;

<b>niedziela 2025-07-27 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata 250g, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml <sup>®</sup> , Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml <sup>®</sup> , Mięso mielone drobiowe 90g <sup>®</sup> , Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Ziemniaki 200g <sup>®</sup> , marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g <sup>®</sup> , bukiet warzyw królewski 120g, Masło 15g <sup>®</sup> (2),

### Jadłospisy dla oddziałów

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml\*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2562.82 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 96.72 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; Sól: 2.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.51 g; suma cukrów prostych: 140.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g;

**niedziela 2025-07-27**

**Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14**

Herbata z cukrem 250ml\*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml\*,

Kompot z owoców mroż. 250ml\*, Mięso mielone drobiowe 90g\*, Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml\*, buraczki gotowane 120g (1,2),

Herbata z cukrem 250ml\*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g\*, bukiet warzyw królewski 120g,

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml\*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.46 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 80.33 g; Węglowodany ogółem: 222.95 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; suma cukrów prostych: 140.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g;

**Dietetyk**