

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, ser topiony 2 szt. 34g 92), papryka św. 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Mix sałat 10g. | Grochowa z ziemn.350ml(1,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*. | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), brzoskwinia 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2996.16 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 451.90 g; Sól: 3.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.93 g; suma cukrów prostych: 144.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g;

| | | |
|--|---|---|
| poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g. | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g. |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), brzoskwinia 1szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.33 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 55.89 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; Sól: 2.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; suma cukrów prostych: 128.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.94 g;

| | | |
|--|---|---|
| poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g. | 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 ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), brzoskwinia 1szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.33 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 55.89 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; Sól: 2.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; suma cukrów prostych: 128.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.94 g;

| | | |
|--|--|--|
| poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 | | |
| kawa zbożowa bez cukru 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, twaróg krajanka 50g(2), papryka św. 50g, Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ryż brązowy 200g, | herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), schab na kartki 40g, Ogórek konserwowy 50g* (11). |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, brzoskwinia 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.62 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 262.76 g; Sól: 2.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.79 g; suma cukrów prostych: 76.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g;

| | | |
|--|--|--|
| poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9 | | |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Ryż biały 200g*. | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g. |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), brzoskwinia 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2642.12 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; Tłuszcz: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; Sól: 3.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.70 g; suma cukrów prostych: 117.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g;

| | | |
|---|--|--|
| poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajko, masło 350ml* (1,2,3), Sucharki 40g (1). | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g. | Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*. |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; Sól: 2.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.59 g; suma cukrów prostych: 150.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-08-25 | | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 |
|---|--|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, | Herbata z cukrem 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*. |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.20 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; Sól: 2.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.27 g; suma cukrów prostych: 149.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), masło 10g - 1 szt. (2), pomidorki koktajlowe 50g, filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Serek almette 2szt. 60g , Herbata z cukrem 250ml*, Mix салат 10g, | ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g, |
| | | Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, arbuż 200g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2881.65 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 95.03 g; Węglowodany ogółem: 401.81 g; Sól: 4.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.91 g; suma cukrów prostych: 95.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;

| wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
|--|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Serek almette 2szt. 60g , pomidorki koktajlowe 50g, Mix салат 10g, | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, arbuż 200g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.75 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 62.98 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; Sól: 2.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.82 g; suma cukrów prostych: 91.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;

| wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
|--|---|---|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Serek almette 2szt. 60g , Herbata z cukrem 250ml*, pomidorki koktajlowe 50g, Mix салат 10g, | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, arbuż 200g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.75 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 62.98 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; Sól: 2.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.82 g; suma cukrów prostych: 91.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g;

| wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 | | |
|--|---|--|
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), pomidorki koktajlowe 50g, filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Serek almette 2szt. 60g , Mix салат 10g, | ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g, | herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g, |
| II Śniadanie: gruszka 1 szt., | | Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, arbuż 200g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.55 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 80.14 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; Sól: 3.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.41 g; suma cukrów prostych: 86.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g;

| wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9 | | |
|--|---|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), pomidorki koktajlowe 50g, Ser żółty 50g(2), filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Serek almette 2szt. 60g , Mix салат 10g, | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , ser topiony 2 szt. 34g 92), Polędwica sopocka 40g (8), rzodkiewka 50g, |
| | | Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, arbuż 200g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2917.37 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 99.93 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; Sól: 3.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.09 g; suma cukrów prostych: 113.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;

| wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, Sucharki 40g (1), | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g, |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt, |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.27 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; Sól: 2.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.77 g; suma cukrów prostych: 126.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g;

| wtorek 2025-08-26 | | |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 | | |
| Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 100g, | Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, ziemniaki 100g, |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.47 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 292.93 g; Sól: 1.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.45 g; suma cukrów prostych: 124.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Łazanki z kapustą kisz i mięsem 350g (1,3,13), Salata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), ogórek zielony 50g, |
| | | Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), śliwki 150g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2851.97 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 93.77 g; Węglowodany ogółem: 378.72 g; Sól: 5.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.16 g; suma cukrów prostych: 116.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;

| środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
|--|---|--|
| Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), makaron ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), jabłko deserowe 1 szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2481.39 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 73.64 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; Sól: 2.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.21 g; suma cukrów prostych: 116.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;

| środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
|--|---|--|
| Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), makaron ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2481.39 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 73.64 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; Sól: 2.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.21 g; suma cukrów prostych: 116.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;

| środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6 | | |
|--|---|--|
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), papryka św. 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), Mix sałat 10g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, makaron razowy ze szpinakiem i miesem drobiowym 350g (1,2,3), | herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), ogórek zielony 50g, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, | | Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus ryżowy 1szt., śliwki 150g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.69 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 87.63 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; Sól: 3.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.75 g; suma cukrów prostych: 79.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g;

| środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9 | | |
|--|--|---|
| Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), papryka św. 50g, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), Mix sałat 10g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), makaron ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , serek homo.owoc. 1 szt. 120g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), ogórek zielony 50g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), jabłko deserowe 1 szt. , Ciastko zbożowe 1szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3006.67 kcal; Białko ogółem: 137.20 g; Tłuszcz: 99.12 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; Sól: 3.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.18 g; suma cukrów prostych: 132.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g;

| środa 2025-08-27 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
|---|---|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1), | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt. , Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2741.25 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 91.26 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; Sól: 2.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.37 g; suma cukrów prostych: 163.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-08-27 | | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 |
|--|--|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Ryż na ml, jajo,masło 350ml, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 100g. |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt (2), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.71 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; Sól: 2.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.49 g; suma cukrów prostych: 155.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Ser żółty 50g(2), szynka na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g, | Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka duszony 90g , surówka bułgarska 120g.(3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopočka 40g (8), Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , Napój roślinny 330g*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2990.56 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 400.68 g; Sól: 3.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.96 g; suma cukrów prostych: 127.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g;

| czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
|--|---|---|
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix салат 10g, | Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopočka 40g (8), Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2532.05 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 54.98 g; Węglowodany ogółem: 372.49 g; Sól: 2.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31 g; suma cukrów prostych: 132.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g;

| czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
|--|---|---|
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix салат 10g, | Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopočka 40g (8), Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2532.05 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 54.98 g; Węglowodany ogółem: 372.49 g; Sól: 2.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31 g; suma cukrów prostych: 132.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g;

| czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6 | | |
|---|---|--|
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Ser żółty 50g(2), szynka na kartki 40g, Mix салат 10g, | Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopočka 40g (8), Pomidor 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki , |
| II Śniadanie: Nektarynka 1szt, | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , Napój roślinny 330g*, mus warzywno-owocowy 100g, kiwi 1szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2574.83 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; Sól: 3.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.45 g; suma cukrów prostych: 71.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g;

| czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9 | | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, szynka na kartki 40g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twarożek 60g (2), Mix салат 10g, Ser żółty 50g(2), | Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt. Ciastko zbożowe 1szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3226.33 kcal; Białko ogółem: 154.48 g; Tłuszcz: 95.94 g; Węglowodany ogółem: 403.04 g; Sól: 4.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.40 g; suma cukrów prostych: 149.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g;

| czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Napój roślinny 330g*, Banan 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2627.25 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 81.87 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; Sól: 2.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 139.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2025-08-28 | | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 100g, |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Napój roślinny 330g*, Banan 1 szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.95 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 78.88 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; Sól: 2.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.77 g; suma cukrów prostych: 137.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), ogórek zielony 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), dżem 50g, Mix салат 10g, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), Kompot z owoców mroż. 250g*, surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, papryka św. 50g, |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2903.82 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 416.30 g; Sól: 4.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.69 g; suma cukrów prostych: 140.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;

| | | |
|--|--|---|
| piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
| kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), dżem 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, Mix салат 10g, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, sos szpinakowy 100ml (1,2), bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.31 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 137.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g;

| | | |
|--|--|---|
| piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
| kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), dżem 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, Mix салат 10g, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, sos szpinakowy 100ml (1,2), bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g, |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.31 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 137.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g;

| | | |
|---|---|--|
| piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6 | | |
| chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g, kakao bez cukru 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), filet pieczony z indyka 40g , Mix салат 10g, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), sos szpinakowy 100ml (1,2), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), schab na kartki 40g, papryka św. 50g, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.34 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; Sól: 3.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.52 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g;

| | | |
|--|---|--|
| piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9 | | |
| kasza manna na mleku 350g (1,2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , masło 10g(2), serek homog. nat. 60g,(2), ogórek zielony 50g, filet pieczony z indyka 40g , kakao 250ml (1,2), twaróg krajanka 50g(2), Mix салат 10g, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, papryka św. 50g, |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.78 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; Sól: 3.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.18 g; suma cukrów prostych: 116.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g;

| | | |
|---|--|--|
| piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
| kakao 250ml (1,2), kasza manna na mleku 350g (1,2), Sucharki 40g (1), | Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Herbata z cukrem 250ml*, |
| | | Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.00 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 263.26 g; Sól: 2.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; suma cukrów prostych: 136.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g;

| | | |
|---|--|--|
| piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|---|
| kakao 250ml (1,2), kasza manna na mleku 350g (1,2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1971.00 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 234.46 g; Sól: 1.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.61 g; suma cukrów prostych: 129.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
| sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, szynka na kartki 40g, rzodkiewka 50g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), Kotlek mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g, | herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g, |
| | | Posilek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Nektarynka 1szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2706.10 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; Sól: 3.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46 g; suma cukrów prostych: 91.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g;

| sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
|--|---|--|
| masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), herbata z cukrem 250ml*, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), pulpet drobiowy parowany 90g(1,3) , Kompot z owoców mroż. 250g*, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g, | herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g, |
| | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, Nektarynka 1szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.01 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; Sól: 2.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; suma cukrów prostych: 92.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;

| sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
|--|---|--|
| masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), herbata z cukrem 250ml*, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), pulpet drobiowy parowany 90g(1,3) , Kompot z owoców mroż. 250g*, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g, | herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g, |
| | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, Nektarynka 1szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.01 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; Sól: 2.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; suma cukrów prostych: 92.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;

| sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6 | | |
|--|--|---|
| kawa zbożowa bez cukru 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, Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g, Mix sałat 10g, II Śniadanie: śliwki 150g, | Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), pulpet drobiowy parowany 90g(1,3) , ziemniaki 250g, | masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), herbata bez cukru 250ml, Pomidor 50g, |
| | | Posilek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Nektarynka 1szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.47 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; Sól: 2.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.27 g; suma cukrów prostych: 74.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g;

| sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9 | | |
|---|--|--|
| kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Ryż na mleku 350 ml*(2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), rzodkiewka 50g, Mix sałat 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), pulpet drobiowy parowany 90g(1,3) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g, | herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, |
| | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, Nektarynka 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2848.02 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 385.69 g; Sól: 3.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.64 g; suma cukrów prostych: 113.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g;

| sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1), | Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, buraczki gotowane 120g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), |
| | | Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.08 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 253.30 g; Sól: 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.33 g; suma cukrów prostych: 108.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;

| sobota 2025-08-30 | | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml, | Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 120g (1,2), | 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*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2). |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.08 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 77.27 g; Węglowodany ogółem: 225.70 g; Sól: 2.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.01 g; suma cukrów prostych: 107.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
| niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g, kapusta biała zasmażana z koperkiem 120g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g* | masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Ogórek konserwowy 50g* (11), |
| | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus ryżowy 1szt., gruszka 1 szt., Ciastko zbożowe 1szt., |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2903.00 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 106.72 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; Sól: 4.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.65 g; suma cukrów prostych: 101.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g;

| | | |
|--|---|--|
| niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g. | szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Pomidor 50g. |
| | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt., |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.45 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; Sól: 2.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.75 g; suma cukrów prostych: 90.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g;

| | | |
|---|--|--|
| niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
| Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg 60g (2), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, Mix sałat 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g* | szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Pomidor 50g. |
| | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt., |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.25 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 60.69 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; Sól: 2.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; suma cukrów prostych: 90.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g;

| | | |
|---|---|---|
| niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6 | | |
| 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), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), papryka św. 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Mix sałat 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), herbata bez cukru 250ml, Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt., gruszka 1 szt., |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2654.45 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 104.60 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; Sól: 3.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.12 g; suma cukrów prostych: 73.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g;

| | | |
|--|---|--|
| niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9 | | |
| Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), papryka św. 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), ser topiony 2 szt. 34g 92), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml* | szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Ogórek konserwowy 50g* (11), |
| | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt., jabłko deserowe 1 szt., |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3004.70 kcal; Białko ogółem: 151.03 g; Tłuszcz: 114.49 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; Sól: 4.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.79 g; suma cukrów prostych: 112.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;

| | | |
|---|--|--|
| niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
| Herbata 250g, Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (1,2,3), Sucharki 40g (1), | Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 100g. | Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g. |
| | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt., |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.90 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Sól: 2.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; suma cukrów prostych: 149.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;

| | | |
|---|--|--|
| niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo.masło 350ml* (1,2,3), | Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), jarzynka gotowana 150 m (1,2,13), ziemniaki 100g, masło 15g*(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, ziemniaki 100g, Masło 15g*(2), |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus ryżowy 1szt, Banan 1 szt, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.50 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 101.67 g; Węglowodany ogółem: 240.96 g; Sól: 1.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.23 g; suma cukrów prostych: 128.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g;

Dietetyk

.....