

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2025-11-10</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>   |   |  |
| kajzerka 1szt (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), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), ser topiony 2 szt. 34g 92), szynka na kartki 40g, Mix sałat 10g, | Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Knedle z truskawkami 350g (1), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , papryka św. 50g.                      |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt. , Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2935.39 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 74.72 g; Węglowodany ogółem: 449.45 g; Sól: 2.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.59 g; suma cukrów prostych: 142.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>poniedziałek 2025-11-10</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>  |   |  |
| 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, Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Twarożek z koperkiem 60g (2), Mix sałat 10g. | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Knedle z truskawkami 350g (1), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g.  |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2438.40 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 386.99 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 134.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>poniedziałek 2025-11-10</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>  |   |  |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Twarożek z koperkiem 60g (2), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), szynka na kartki 40g, Mix sałat 10g, | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Knedle z truskawkami 350g (1), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g.  |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), jabłko deserowe 1 szt. , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2438.40 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 386.99 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 134.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>poniedziałek 2025-11-10</b>  |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: Z ogran. 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, Twarożek z koperkiem 60g (2), Mix sałat 10g,<br><b>II Śniadanie:</b> śliwki 150g, | Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, 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 , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. ,            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2555.04 kcal; Białko ogółem: 141.93 g; Tłuszcz: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 360.16 g; Sól: 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.60 g; suma cukrów prostych: 90.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>poniedziałek 2025-11-10</b>  |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>  |   |   |
| 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, ser topiony 2 szt. 34g 92), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek wiejski 60g (2), Mix sałat 10g, | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, 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, serek homo waniliowy 60g (2), papryka św. 50g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt. , Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2748.60 kcal; Białko ogółem: 139.81 g; Tłuszcz: 72.10 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g; Sól: 3.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.23 g; suma cukrów prostych: 135.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>poniedziałek 2025-11-10</b>  |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>  |   |  |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1), | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, | Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt, Mus ryżowy 1szt.,               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2431.97 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; Sól: 2.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.65 g; suma cukrów prostych: 152.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-11-10   |   | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14  |
|---|---|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, | Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, | Herbata z cukrem 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1 szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.97 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 86.56 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; Sól: 2.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.33 g; suma cukrów prostych: 150.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny   |
| <b>wtorek 2025-11-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>   |  |  |
| Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g.                       |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, pomarańcza 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, Ciastko zbożowe 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2794.00 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 89.37 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; Sól: 3.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.02 g; suma cukrów prostych: 84.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>wtorek 2025-11-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>  |  |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g. |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2321.30 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; Sól: 2.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; suma cukrów prostych: 89.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>wtorek 2025-11-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>  |  |  |
| Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g. |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g.  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2321.30 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; Sól: 2.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; suma cukrów prostych: 89.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>wtorek 2025-11-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych 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, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 50g(2), Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,   |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, pomarańcza 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt,            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2498.90 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 78.04 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; Sól: 3.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.93 g; suma cukrów prostych: 60.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>wtorek 2025-11-11</b> <b>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 Tartare 3 szt (60g) (2), filet pieczony z indyka 40g, Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Ser żółty 50g(2), Mix sałat 10g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, twaróg krajanka 50g(2), Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, |
|  |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, pomarańcza 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2949.35 kcal; Białko ogółem: 147.44 g; Tłuszcz: 98.68 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; Sól: 3.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.12 g; suma cukrów prostych: 114.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>wtorek 2025-11-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>                               |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (1,2,3), Sucharki 40g (1), | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 100g. | Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g. |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt,  |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.63 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 83.32 g; Węglowodany ogółem: 301.79 g; Sól: 2.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 125.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g;

| wtorek 2025-11-11  |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3). | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13). Kompot z owoców mroż. 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. |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt.  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2126.53 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 247.54 g; Sól: 1.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.16 g; suma cukrów prostych: 123.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny   |
| <b>środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>  |  |  |
| kasza manna na mleku 350ml (1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ogórek zielony 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, zraz wieprzowy 90g (1,3), ziemniaki 250g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka na kartki 40g, papryka kons. 50g (11),  |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, śliwki 150g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Ciastko zbożowe 1szt. , Mus ryżowy 1szt., |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2931.36 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 93.01 g; Węglowodany ogółem: 403.25 g; Sól: 3.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.41 g; suma cukrów prostych: 117.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>   |  |  |
| kasza manna na mleku 350ml (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g, Mix салат 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2467.46 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; Sól: 2.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95 g; suma cukrów prostych: 146.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>   |  |  |
| kasza manna na mleku 350ml (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g, Mix салат 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt, Mus ryżowy 1szt.,             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2467.46 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; Sól: 2.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95 g; suma cukrów prostych: 146.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6</b>  |   |  |
| kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 50g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Mix салат 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g, | herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g, papryka kons. 50g (11), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , |
| <b>II Śniadanie:</b> mandarynki 150g,  |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., śliwki 150g, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2427.53 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; Sól: 3.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 83.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>   |  |   |
| kasza manna na mleku 350ml (1,2), 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), ogórek zielony 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), serek homo waniliowy 60g (2), Mix салат 10g, | Krupnik 350ml(1,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), 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 , ser topiony 2 szt. 34g 92), szynka na kartki 40g, papryka kons. 50g (11), |
|  |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, śliwki 150g, Ciastko zbożowe 1szt. , Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2784.63 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; Sól: 3.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.01 g; suma cukrów prostych: 124.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>środa 2025-11-12      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>                                 |  |   |
| Kasza manna na ml, jajko, masło 350ml*, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Sucharki 40g (1), | Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), | rosół z grysiem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, |
|  |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2186.77 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 83.68 g; Węglowodany ogółem: 245.26 g; Sól: 2.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.27 g; suma cukrów prostych: 135.67 g; Błonnik pokarmowy: 18.67 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12  |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14   |
|---|--|---|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, | Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, | rosół z grysiem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Herbata z cukrem 250ml*, |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt (2),             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2026.77 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 217.66 g; Sól: 2.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; suma cukrów prostych: 134.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital  |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny   |
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>   |   |  |
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, Pasta z fasoli 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), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g.       |
|   |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Grejfrut 1/2 szt., Napój roślinny b/c 330ml*, Ciastko zbożowe 1szt., |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2813.27 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 78.67 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; Sól: 3.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.59 g; suma cukrów prostych: 107.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.78 g;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>  |  |   |
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), twarożek 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix салат 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g. |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny b/c 330ml*, Grejfrut 1/2 szt., mus warzywno-owocowy 100g.               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2374.65 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; Sól: 2.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.33 g; suma cukrów prostych: 94.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>  |  |   |
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), twarożek 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix салат 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g. |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny b/c 330ml*, Grejfrut 1/2 szt., mus warzywno-owocowy 100g.               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2374.65 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; Sól: 2.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.33 g; suma cukrów prostych: 94.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: Z ogran. 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), papryka św. 50g, Pasta z fasoli 60g, schab na kartki 40g, Mix салат 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, | herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt.  |   |   |
|   |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny b/c 330ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Grejfrut 1/2 szt., Ciastko zbożowe 1szt.,                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2644.97 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; Sól: 3.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.97 g; suma cukrów prostych: 80.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>czwartek 2025-11-13      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), papryka św. 50g, twarożek 60g (2), schab na kartki 40g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Pasta z fasoli 60g, Mix салат 10g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt. |
|  |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny b/c 330ml*, Grejfrut 1/2 szt., Ciastko zbożowe 1szt., mus warzywno-owocowy 100g.  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3152.27 kcal; Białko ogółem: 148.08 g; Tłuszcz: 99.78 g; Węglowodany ogółem: 398.22 g; Sól: 4.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.00 g; suma cukrów prostych: 136.86 g; Błonnik pokarmowy: 40.54 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>                   |  |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane 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*, bukiet warzyw królewski 120g. | Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13). |
|   |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny b/c 330ml*, Banan 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g.             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2286.10 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 257.39 g; Sól: 2.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g; suma cukrów prostych: 135.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b> |  |  |
|---|--|--|

### Jadłospisy dla oddziałów

|   |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), jarzynka gotowana 120g (1.2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny b/c 330ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt,              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2126.10 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 229.79 g; Sól: 2.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 134.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g;

**Dietetyk**

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>  |  |  |
| Ryż 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. | jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,13), Surówka z kiszanej kapusty 120 g, 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 , ogórek zielony 50g,  |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, gruszka 1 szt., Ciastko zbożowe 1szt. , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3125.77 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 89.03 g; Węglowodany ogółem: 468.61 g; Sól: 3.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 166.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g;

| <b>piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>   |   |  |
|--|---|--|
| Ryż 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. | Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2), 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, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. ,        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2457.56 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 56.76 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; Sól: 3.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.64 g; suma cukrów prostych: 154.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;

| <b>piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>   |   |  |
|--|---|--|
| Ryż 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. | Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2), 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, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. ,        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2457.56 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 56.76 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; Sól: 3.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.64 g; suma cukrów prostych: 154.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g;

| <b>piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych 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), Polędwica sopocka 40g (8), Mix салат 10g. | jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Surówka z kiszanej kapusty 120 g, 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 , ogórek zielony 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki , |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., gruszka 1 szt., Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt.                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2501.52 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 61.17 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; Sól: 3.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.72 g; suma cukrów prostych: 86.85 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g;

| <b>piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , masło 10g(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, Polędwica sopocka 40g (8), kakao 250ml (1,2), twaróg krajanka 50g(2), Mix салат 10g. | Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Surówka z kiszanej kapusty 120 g, 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 żółty 50g(2), ogórek zielony 50g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt. |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., gruszka 1 szt., Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt.   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2895.32 kcal; Białko ogółem: 142.28 g; Tłuszcz: 91.92 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; Sól: 4.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.56 g; suma cukrów prostych: 123.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;

| <b>piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>    |  |   |
|--|--|---|
| kakao 250ml (1,2), Ryż na ml, jajko,masło 350ml, Sucharki 40g (1). | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), brokuly z wody 120 g, ziemniaki 100g. | Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*,    |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt. |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2406.66 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; Sól: 4.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06 g; suma cukrów prostych: 148.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g;

| <b>piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b> |  |  |
|---|--|--|
|---|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |  |   |
|---|--|---|
| kakao 250ml (1,2), Ryż na ml, jajo,masło 350ml, | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), brokuły z wody 120 g, | Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),    |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt. |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2133.56 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 258.69 g; Sól: 3.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.73 g; suma cukrów prostych: 146.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g;

**Dietetyk**

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny  |
| <b>sobota 2025-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>   |   |   |
| herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), szynka na kartki 40g, papryka św. 50g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Sos boloński 120g+ser 20g (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, makaron 200g (1,3), | herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g,           |
|   |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt. , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2825.57 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 88.39 g; Węglowodany ogółem: 402.74 g; Sól: 2.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.70 g; suma cukrów prostych: 118.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>sobota 2025-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>  |   |   |
| masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Serek almette 2szt. 60g , herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g, |
|   |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g,               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2500.95 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; Sól: 2.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.15 g; suma cukrów prostych: 117.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>sobota 2025-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>  |   |   |
| masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Serek almette 2szt. 60g , herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix sałat 10g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , |
|   |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2500.95 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; Sól: 2.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.15 g; suma cukrów prostych: 117.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>sobota 2025-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych 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, Serek almette 2szt. 60g , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka św. 50g, Mix sałat 10g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid.350g (1,2,13), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, | 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 , |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,   |  |  |
|  |  | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Grejfrut 1/2 szt. , mus warzywno-owocowy 100g, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2625.55 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; Sól: 2.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.88 g; suma cukrów prostych: 75.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>sobota 2025-11-15</b> <b>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 almette 2szt. 60g , Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), papryka św. 50g, Mix sałat 10g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Pomidor 50g, herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), jogurt naturalny 100g (2) 1szt, |
|  |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3005.75 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 410.20 g; Sól: 4.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.81 g; suma cukrów prostych: 143.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>sobota 2025-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>                               |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (1,2,3), Sucharki 40g (1), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), | Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,     |
|   |   | <b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2286.53 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 83.19 g; Węglowodany ogółem: 275.14 g; Sól: 2.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; suma cukrów prostych: 125.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2025-11-15  |   | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14  |
|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo.masło 350ml* (1,2,3), | Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), | Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2), |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2165.18 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 239.79 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.63 g; suma cukrów prostych: 125.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2025-11-16</b>   |  |   |
| <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>  |  |   |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), rzodkiewka 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 90g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pieczeniowy 100g (1), | masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, papryka św. 50g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynki 150g, Ciastko zbożowe 1szt. , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2988.52 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 105.02 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; Sól: 3.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.92 g; suma cukrów prostych: 105.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>niedziela 2025-11-16</b>  |  |   |
| <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>  |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g, Mix салат 10g. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 250g, sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*. | polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Pomidor 50g, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., mandarynki 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2488.87 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; Sól: 2.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.68 g; suma cukrów prostych: 102.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>niedziela 2025-11-16</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>  |  |  |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homog. nat. 60g.(2), Polędwica sopočka 40g (8), Pomidor 50g, Mix салат 10g. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2). | Pomidor 50g, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynki 150g,                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2255.67 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; Sól: 2.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.23 g; suma cukrów prostych: 102.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>niedziela 2025-11-16</b>  |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych 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), rzodkiewka 50g, Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), Mix салат 10g. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2). | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), herbata bez cukru 250ml, chleb żytni 90g(1) 3 kromki , |
| <b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt.,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynki 150g,                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2621.83 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 90.87 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; Sól: 3.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.70 g; suma cukrów prostych: 80.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>niedziela 2025-11-16</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>  |   |  |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 10g - 1 szt. (2), serek homog. nat. 60g. (2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), rzodkiewka 50g, Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pasta z tuńczyka 60g(2,4,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix салат 10g. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2). | filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, twaróg krajanka 40g (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., mandarynki 150g, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3070.21 kcal; Białko ogółem: 160.35 g; Tłuszcz: 99.22 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; Sól: 4.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.83 g; suma cukrów prostych: 129.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>niedziela 2025-11-16</b>  |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>                                   |   |   |
| Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, Sucharki 40g (1), | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), | Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 15g*(2). |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2590.51 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 94.16 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; Sól: 2.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.06 g; suma cukrów prostych: 159.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>niedziela 2025-11-16</b>                      |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b> |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |  |   |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt.             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2051.46 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 78.78 g; Węglowodany ogółem: 235.69 g; Sól: 2.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; suma cukrów prostych: 153.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.34 g;

Dietetyk

.....