

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-12-08      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), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), szynka na kartki 40g, Mix sałat 10g,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, kopytka 250g (1,2,3), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), Surówka z czerwonej kapusty 120 g,	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]: 2935.74 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 439.39 g; Sól: 2.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.64 g; suma cukrów prostych: 129.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g;

poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
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), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Mix sałat 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), brokuly z wody 120 g, kopytka 250g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	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]: 2529.82 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 68.76 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; Sól: 2.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.59 g; suma cukrów prostych: 114.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g;

poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), szynka na kartki 40g, Mix sałat 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuly z wody 120 g, kopytka 250g (1,2,3), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13),	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]: 2529.82 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 68.76 g; Węglowodany ogółem: 363.87 g; Sól: 2.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.59 g; suma cukrów prostych: 114.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g;

poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
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, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Mix sałat 10g,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Kasza gryczana 200 g, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*,	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>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt.,		<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]: 2547.03 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; Sól: 2.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.24 g; suma cukrów prostych: 87.44 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;

poniedziałek 2025-12-08      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, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek wiejski 60g (2), Mix sałat 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuly z wody 120 g, kopytka 250g (1,2,3), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Surówka z czerwonej kapusty 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, ser topiony 2 szt. 34g 92), 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]: 2983.79 kcal; Białko ogółem: 140.87 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; Sól: 3.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.88 g; suma cukrów prostych: 131.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;

poniedziałek 2025-12-08      Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), 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]: 2374.92 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 85.78 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; Sól: 2.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.52 g; suma cukrów prostych: 151.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-12-08		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana na mł.jajo,masło 350ml,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 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]: 2214.92 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 82.98 g; Węglowodany ogółem: 261.50 g; Sól: 2.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; suma cukrów prostych: 150.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-12-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b></span>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1 szt, 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 z karczku po parysku 100g* (1,3,13), surówka z marchewki z jabłkiem 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), ogórek kisz 50g,
		<b>Posiłek 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]: 2865.22 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; Sól: 4.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.42 g; suma cukrów prostych: 95.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g;

<b>wtorek 2025-12-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b></span>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twarożek 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos koperkowy 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.95 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; Sól: 2.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 87.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;

<b>wtorek 2025-12-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b></span>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, twarożek 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos koperkowy 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.95 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 50.50 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; Sól: 2.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 87.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;

<b>wtorek 2025-12-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6</b></span>		
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), filet z kurczaka gotowany 90g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, ziemniaki 250g, Sos koperkowy 100g (1,2).	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), ogórek kisz 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		<b>Posiłek 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]: 2500.10 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; Sól: 4.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.95 g; suma cukrów prostych: 68.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g;

<b>wtorek 2025-12-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b></span>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1 szt(1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, twarożek 60g (2), filet pieczony z indyka 40g, Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Ser żółty 50g(2), Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos koperkowy 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), ogórek kisz 50g,
		<b>Posiłek 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]: 2842.80 kcal; Białko ogółem: 154.73 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; Sól: 4.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.73 g; suma cukrów prostych: 116.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.27 g;

<b>wtorek 2025-12-09</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b></span>		
Herbata z cukrem 250ml*, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, 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*, brokuly z wody 120 g.
		<b>Posiłek 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]: 2384.33 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 80.82 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; Sól: 2.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; suma cukrów prostych: 125.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g;

wtorek 2025-12-09		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	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]: 2111.23 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 248.60 g; Sól: 1.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.66 g; suma cukrów prostych: 124.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(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,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Gulasz wieprzowy 160g (1), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka na kartki 40g, papryka kons. 50g (11),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, gruszka 1 szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Ciastko zbożowe 1szt. , Mus ryżowy 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2826.79 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 409.03 g; Sól: 3.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.20 g; suma cukrów prostych: 124.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g;

<b>środa 2025-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(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,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka na kartki 40g, Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2524.51 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 55.56 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; Sól: 2.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 147.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g;

<b>środa 2025-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(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,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka na kartki 40g, Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt, Mus ryżowy 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2524.51 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 55.56 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; Sól: 2.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 147.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g;

<b>środa 2025-12-10</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), 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,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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>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]: 2527.08 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 71.66 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; Sól: 3.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; suma cukrów prostych: 90.38 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g;

<b>środa 2025-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
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), ogórek zielony 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), serek homo waniliowy 60g (2), Mix салат 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, gruszka 1 szt., Ciastko zbożowe 1szt. , Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2884.18 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 397.83 g; Sól: 3.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.12 g; suma cukrów prostych: 131.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g;

<b>środa 2025-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Ryż na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Sucharki 40g (1),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2385.17 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 90.15 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; Sól: 2.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.52 g; suma cukrów prostych: 148.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.07 g;

<b>środa 2025-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Ryż 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. 250ml*,	rosół z grysiem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Herbata z cukrem 250ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2225.17 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 87.35 g; Węglowodany ogółem: 251.96 g; Sól: 2.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.20 g; suma cukrów prostych: 147.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.63 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-12-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Płatki jęczmienne 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 kap. pekińskiej 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>Posiłek 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]: 2727.92 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; Sól: 3.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; suma cukrów prostych: 95.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.91 g;

<b>czwartek 2025-12-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g, schab na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix салат 10g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny b/c 330ml*, Grejfrut 1/2 szt., mus warzywno-owocowy 100g.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2422.40 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; Sól: 2.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.55 g; suma cukrów prostych: 95.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;

<b>czwartek 2025-12-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g, schab na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix салат 10g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny b/c 330ml*, Grejfrut 1/2 szt., mus warzywno-owocowy 100g.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2422.40 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; Sól: 2.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.55 g; suma cukrów prostych: 95.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;

<b>czwartek 2025-12-11</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), 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 kap. pekińskiej 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>Posiłek 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]: 2606.67 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 76.58 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; Sól: 3.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.99 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Błonnik pokarmowy: 42.50 g;

<b>czwartek 2025-12-11</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), papryka św. 50g, Serek almette 2szt. 60g, schab na kartki 40g, Płatki jęczmienne 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 kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, serek wiejski 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt.
		<b>Posiłek 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]: 3068.72 kcal; Białko ogółem: 141.62 g; Tłuszcz: 99.55 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; Sól: 4.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.59 g; suma cukrów prostych: 124.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g;

<b>czwartek 2025-12-11</b>		
<b>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>Posiłek 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 2025-12-11</b>		
<b>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>Posilek 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 II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-12-12      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), 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 ogórka kisz.120g(11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , ogórek zielony 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. , Ciastko zbożowe 1szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3055.48 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 454.22 g; Sól: 4.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; suma cukrów prostych: 159.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g;

<b>piątek 2025-12-12      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), 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: 110.71 g; Tłuszcz: 57.09 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; Sól: 3.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.68 g; suma cukrów prostych: 154.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g;

<b>piątek 2025-12-12      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), 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: 110.71 g; Tłuszcz: 57.09 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; Sól: 3.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.68 g; suma cukrów prostych: 154.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g;

<b>piątek 2025-12-12      Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, kakao b/c 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), 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 ogórka kisz. 120g(11,13), ziemniaki 250g, filet z dorsza parowany 100g (4,13),	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , ogórek zielony 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: gruszka 1 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt. , Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2472.23 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; Sól: 4.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.59 g; suma cukrów prostych: 85.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g;

<b>piątek 2025-12-12      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), 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,	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Ser żółty 50g(2), ogórek zielony 50g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt. , Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2912.14 kcal; Białko ogółem: 145.86 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; Sól: 5.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.49 g; suma cukrów prostych: 118.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g;

<b>piątek 2025-12-12      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
kakao 250ml (1,2), Kasza manna na ml, jajo, 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]: 2265.31 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 77.35 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; Sól: 4.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; suma cukrów prostych: 136.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g;

<b>piątek 2025-12-12      Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

kakao 250ml (1,2), Kasza manna 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]: 1992.21 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 230.12 g; Sól: 3.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; suma cukrów prostych: 134.32 g; Błonnik pokarmowy: 19.75 g;

**Dietetyk**

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-12-13      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, rzodkiewka 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Sos boloński 120g+ser 20g (1,2), brokuły z wody 120 g. 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 , papryka św. 50g.
		<b>Posiłek 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]: 2803.73 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 409.94 g; Sól: 3.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.88 g; suma cukrów prostych: 121.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g;

sobota 2025-12-13      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, serek homog. nat. 60g.(2), herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor. 350g (1), brokuły z wody 120 g, 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2423.20 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 59.90 g; Węglowodany ogółem: 376.25 g; Sól: 1.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 116.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

sobota 2025-12-13      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, serek homog. nat. 60g.(2), herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor. 350g (1), brokuły z wody 120 g, 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2423.20 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 59.90 g; Węglowodany ogółem: 376.25 g; Sól: 1.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 116.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

sobota 2025-12-13      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
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 homog. nat. 60g.(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g, Mix салат 10g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 350g (1,2,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*,	papryka św. 50g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), herbata bez cukru 250ml, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		<b>Posiłek 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]: 2500.25 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 65.94 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; Sól: 2.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.97 g; suma cukrów prostych: 71.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g;

sobota 2025-12-13      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, serek homog. nat. 60g.(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), rzodkiewka 50g, Mix салат 10g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor. 350g (1), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	papryka św. 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).
		<b>Posiłek 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]: 2867.50 kcal; Białko ogółem: 126.56 g; Tłuszcz: 80.31 g; Węglowodany ogółem: 411.09 g; Sól: 3.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.52 g; suma cukrów prostych: 137.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g;

sobota 2025-12-13      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), 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>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.23 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodany ogółem: 276.20 g; Sól: 2.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; suma cukrów prostych: 125.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>sobota 2025-12-13</b>	<b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>	
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	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]: 2149.88 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; suma cukrów prostych: 125.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-12-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), ogórek zielony 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 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, Pomidor 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]: 2980.02 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 104.82 g; Węglowodany ogółem: 374.57 g; Sól: 3.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.89 g; suma cukrów prostych: 104.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g;

<b>niedziela 2025-12-14</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), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab 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]: 2486.06 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; Sól: 3.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.97 g; suma cukrów prostych: 101.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g;

<b>niedziela 2025-12-14</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), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab 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]: 2252.86 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; Sól: 2.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; suma cukrów prostych: 101.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;

<b>niedziela 2025-12-14</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), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), ogórek zielony 50g, Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab 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), Pomidor 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]: 2637.23 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; Sól: 3.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.37 g; suma cukrów prostych: 79.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g;

<b>niedziela 2025-12-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), ogórek zielony 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pasta z tuńczyka 60g(2,4,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab 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), Pomidor 50g, twaróg krajanka 40g (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki ,
		<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]: 2998.90 kcal; Białko ogółem: 149.73 g; Tłuszcz: 98.77 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; Sól: 4.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.89 g; suma cukrów prostych: 122.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g;

<b>niedziela 2025-12-14</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,

## Jadłospisy dla oddziałów

**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;

niedziela 2025-12-14		
Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
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 1 szt., Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1 szt,

**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

.....