

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), papryka św. 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g.	Grochowa z ziem.350ml.(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, jajko w sosie chrzanowym 2szt (1,2,3), ziemniaki 250g.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , ogórek zielony 50g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, pomarańcza 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3103.86 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 102.60 g; Węglowodany ogółem: 420.31 g; Sól: 3.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.75 g; suma cukrów prostych: 118.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.22 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Risotto jarskie dieta 300g (8,11,13)*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), pomarańcza 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; Sól: 2.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.33 g; suma cukrów prostych: 105.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Risotto jarskie dieta 300g (8,11,13)*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, pomarańcza 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; Sól: 2.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.33 g; suma cukrów prostych: 105.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), papryka św. 50g, Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), jajko w sosie chrzanowym 2szt (1,2,3), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 250g.	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), schab na kartki 40g, ogórek zielony 50g.
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.55 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 91.96 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; Sól: 3.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.13 g; suma cukrów prostych: 76.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
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), papryka św. 50g, Ser żółty 50g(2), serek homo waniliowy 60g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Jajko w sosie koperkowym 2 szt, ziemniaki 250g.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Serek almette 2szt. 60g , ogórek zielony 50g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt , pomarańcza 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3388.94 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 113.21 g; Węglowodany ogółem: 446.76 g; Sól: 6.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 58.55 g; suma cukrów prostych: 128.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-12-29		
Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajko, masło 350ml*, Sucharki 40g (1),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.80 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 80.28 g; Węglowodany ogółem: 251.20 g; Sól: 2.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.25 g; suma cukrów prostych: 116.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g;

poniedziałek 2025-12-29		
Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajko, masło 350ml*,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, brokuły z wody 120 g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.80 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 223.60 g; Sól: 2.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.93 g; suma cukrów prostych: 114.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g , ser topiony 2 szt. 34g 92), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g.	papryka kons. 50g (11), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka na kartki 40g.
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, kiwi 1szt., Ciastko zbożowe 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2684.97 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 81.61 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g; Sól: 3.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.68 g; suma cukrów prostych: 94.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), 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 , szynka na kartki 40g, Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt., jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.24 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.76 g; suma cukrów prostych: 103.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), 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 , szynka na kartki 40g, Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.24 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.76 g; suma cukrów prostych: 103.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 50g(2), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, herbata bez cukru 250ml, papryka kons. 50g (11).
II Śniadanie: gruszka 1 szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., kiwi 1szt., Ciastko zbożowe 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.82 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; Sól: 2.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.43 g; suma cukrów prostych: 86.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, twaróg krajanka 50g(2), filet pieczony z indyka 40g , Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), serek wiejski 60g (2), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), 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 , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, papryka kons. 50g (11).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt. kiwi 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2739.12 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; Sól: 4.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.70 g; suma cukrów prostych: 113.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Platki jęczmienne na ml, jajo.masło 350ml* (1,2,3), Sucharki 40g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 100g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.60 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Sól: 2.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 134.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-12-30		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Herbata z cukrem 250ml*,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.61 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 82.62 g; Węglowodany ogółem: 241.91 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.16 g; suma cukrów prostych: 132.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, ogórek zielony 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), Fasolka po bretońsku 300g(1,8), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt , mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3152.24 kcal; Białko ogółem: 137.24 g; Tłuszcz: 88.65 g; Węglowodany ogółem: 457.07 g; Sól: 3.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.12 g; suma cukrów prostych: 106.83 g; Błonnik pokarmowy: 50.70 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
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), Polędwica sopocka 40g (8), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , 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), Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.88 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; Sól: 2.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; suma cukrów prostych: 105.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
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), Polędwica sopocka 40g (8), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml* , brokuły z wody 120 g, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , ziemniaki 250g.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Grejfrut 1/2 szt , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.88 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; Sól: 2.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; suma cukrów prostych: 105.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), ogórek zielony 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* , brokuły z wody 120 g.	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), herbata bez cukru 250ml, rzodkiewka 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, ciastko zbożowe 50g, Grejfrut 1/2 szt , jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.97 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; Sól: 2.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.96 g; suma cukrów prostych: 57.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), ogórek zielony 50g, serek homo waniliowy 60g (2), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml* , brokuły z wody 120 g, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , ziemniaki 250g.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, Ser żółty 50g(2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt , mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2784.97 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 77.05 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; Sól: 3.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.12 g; suma cukrów prostych: 107.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1).	Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml* , brokuły z wody 120 g.	Selerowa z zacierką 350ml.(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13).
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.33 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 73.81 g; Węglowodany ogółem: 265.78 g; Sól: 2.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 129.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-12-31	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*	Mięso mielone drobiowe 90g*, Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g.	Selerowa z zacierką 350ml.(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Herbata z cukrem 250ml*
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.33 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 71.01 g; Węglowodany ogółem: 238.18 g; Sól: 2.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.79 g; suma cukrów prostych: 128.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Pomidor 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1),	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 90g w sosie pieczeniowym (1,13) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , papryka św. 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.81 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 55.64 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; Sól: 2.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.76 g; suma cukrów prostych: 63.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;		
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg 60g (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, kajzerka 50g (1),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 120g (1,2), Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; Sól: 2.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.56 g; suma cukrów prostych: 65.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.95 g;		
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg 60g (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, kajzerka 50g (1),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; Sól: 2.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.56 g; suma cukrów prostych: 65.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.95 g;		
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Z ograni. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Pomidor 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g,	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , papryka św. 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. ,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.76 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; Sól: 2.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; suma cukrów prostych: 49.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g;		
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Pomidor 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), twaróg 60g (2), kajzerka 50g (1),	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , serek wiejski 60g (2), papryka św. 50g, Kefir 150g(2) 1szt.,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.26 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 59.76 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; Sól: 3.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; suma cukrów prostych: 90.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g;		
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2), marchew gotowana 120g (1,2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.09 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 206.69 g; Sól: 2.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.60 g; suma cukrów prostych: 76.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.58 g;		
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), marchew gotowana 120g (1,2),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1924.89 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 179.16 g; Sól: 2.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.75 g; suma cukrów prostych: 75.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), schab na kartki 40g, papryka św. 50g, kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kotlet mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 250g.	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , ogórek zielony 50g.
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2517.68 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 76.77 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; Sól: 2.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.29 g; suma cukrów prostych: 70.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g;</p>		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Serek almette 2szt. 60g , herbata z cukrem 250ml*, kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pulpet drobiowy 100g (1,3), marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g.	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g.
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.67 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; Sól: 2.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.13 g; suma cukrów prostych: 72.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g;</p>		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Serek almette 2szt. 60g , herbata z cukrem 250ml*, kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pulpet drobiowy 100g (1,3), marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g.	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g.
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.67 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; Sól: 2.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.13 g; suma cukrów prostych: 72.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g;</p>		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka św. 50g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 250g.	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), herbata bez cukru 250ml, ogórek zielony 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
<p>II Śniadanie: mandarynki 150g.</p> <p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; Sól: 2.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;</p>		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Serek almette 2szt. 60g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), Ser żółty 50g(2), papryka św. 50g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 250g.	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), ogórek zielony 50g, Kefir 150g(2) 1szt.,
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2638.00 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 83.07 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; Sól: 3.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.80 g; suma cukrów prostych: 99.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;</p>		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna 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*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 200g ,	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13).
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.63 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 86.56 g; Węglowodany ogółem: 225.70 g; Sól: 3.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.72 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g;</p>		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, masło 20g* (2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), marchew gotowana 120g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13).
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1986.68 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 116.65 g; Węglowodany ogółem: 149.56 g; Sól: 3.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 58.27 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Błonnik pokarmowy: 17.78 g;</p>		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z tuńczyka 60g(2,4,13), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), rzodkiewka 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g, brukselka z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , ogórek zielony 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.96 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 85.81 g; Węglowodany ogółem: 280.93 g; Sól: 3.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.54 g; suma cukrów prostych: 51.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g;		
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), twarożek 60g (2), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Udko gotowane 1szt 200g,	polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.22 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 252.07 g; Sól: 2.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; suma cukrów prostych: 51.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g;		
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), twarożek 60g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g,	polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.22 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 252.27 g; Sól: 2.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; suma cukrów prostych: 52.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g;		
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pasta z tuńczyka 60g(2,4,13), rzodkiewka 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Udko gotowane 1szt 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), herbata bez cukru 250ml, ogórek zielony 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.58 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 86.96 g; Węglowodany ogółem: 220.21 g; Sól: 3.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.96 g; suma cukrów prostych: 24.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;		
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z tuńczyka 60g(2,4,13), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), rzodkiewka 50g, twarożek 60g (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g,	polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 50g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2657.83 kcal; Białko ogółem: 153.10 g; Tłuszcz: 102.91 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; Sól: 3.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.84 g; suma cukrów prostych: 71.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g;		
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (1,2,3), Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Szpinak gotowany 120g(2),	Herbata 250g, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 200g , jarzynka gotowana 120g (1,2,13),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.37 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 81.35 g; Węglowodany ogółem: 225.92 g; Sól: 2.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.73 g; suma cukrów prostych: 87.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.53 g;		
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (1,2,3), masło 20g* (2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, masło 20g* (2), Szpinak gotowany 120g(2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), masło 20g* (2), Herbata z cukrem 250ml*,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.37 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 127.85 g; Węglowodany ogółem: 137.78 g; Sól: 1.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 65.22 g; suma cukrów prostych: 66.14 g; Błonnik pokarmowy: 14.89 g;		

Dietetyk