

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
14.03.2026 sobota	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE, _</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczarkowa ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki 300 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Surówka z czerwonej kapusty 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02, _</u>) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 549,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE, _</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU, _</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU, _</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 486,9 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

14.03.2026 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Bułka pszenna 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (MLE, _) Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL, _) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ, _) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU, _) Marchewka gotowana 200 g (GLU, _) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE, _)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 518,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Bogatoresztkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE, _) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (MLE, _) Rozzponka 5 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczarkowa 350 ml (GLU, SEL, _) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ, _) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU, _) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kisiel 250 g	Pieczywo wasa 30 g (GLU, _)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE, _)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 695,2 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 407,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (MLE, _) Rozzponka 5 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczarkowa 350 ml (GLU, SEL, _) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ, _) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU, _) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kisiel 250 g	Pieczywo wasa 30 g (GLU, _)	Chleb razowy 120 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU, _) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ, _)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 762,7 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 427 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,9

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

14.03.2026 sobota	Bogatobiłkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE, _</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU, _</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU, _</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,7 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 397,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 100,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Płynna wzmocniona	Płatki jęczmienne z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE, _</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL, _</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL, _</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,8 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 200,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,9
	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>)						Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

14.03.2026 sobota	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa 350 ml (SEL.) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (JAJ.) Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Kisiel 250 g	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 898,5 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 30,7 Sól [g] 2,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL.) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ.) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU.) Marchewka gotowana 200 g (GLU.) Kisiel 250 g	Bułka pszenna 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE.) Pieczywo mieszane 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (MLE.) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pieczarkowa 350 ml (GLU, SEL.) Ziemniaki 300 g Pulpet z soczewicy 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kisiel 250 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU.) Roślinne do smarowania 20 g Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 588,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 410,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

15.03.2026 niedziela	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Kalafiorowa ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU, SEL.</u>) Gulasz podstawa 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU, SEL.</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 325 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU, SEL.</u>) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU, SEL.</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU, SEL.</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, SEL.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 300,9 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

15.03.2026 niedziela	Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Kalafiorowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU,</u>) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Kalafiorowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU,</u>) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Szynka zapiekana 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,7
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU,</u>) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

15.03.2026 niedziela	Płynna wzmocniona	Kasza manna z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi i mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Biszkopty z mlekiem 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi i mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 234,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,1
	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>)						Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz bez glutenu 120 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 802,1 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,7

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

15.03.2026 niedziela	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 44,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Papryka 100 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Kalafiorowa ze śmietaną 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna z warzywami 350 g (GLU, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (MLE,) Kompot czarna porzeczka 250 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: SO2,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 055,9 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
16.03.2026 poniedziałek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Miód naturalny 1 szt Papryka 100 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Makaron z mięsem w sosie 300 g (GLU, JAJ, SEL,) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka z makreli 180 g (JAJ, RYB, może zawierać: SO2,) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, może zawierać: SEL,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 867,9 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 429,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

16.03.2026 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Miód naturalny 1 szt Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (<u>JAJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>GOR,</u> <u>S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</u> <u>może zawierać:</u> <u>SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3054,5 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 430,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Miód naturalny 1 szt Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SEL,</u>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2663,5 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 427,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	Bogatoresztkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Miód naturalny 1 szt Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (<u>JAJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>GOR,</u> <u>S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</u> <u>może zawierać:</u> <u>SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3080 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 453,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

16.03.2026 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Papryka 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 733,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 389,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,7
	Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Miód naturalny 1 szt Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 054,5 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 430,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
	Płynna wzmocniona	Płatki ryżowe z masłem 350 ml (<u>MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 088,4 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 228,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 102,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,5

16.03.2026 poniedziałek	Dieta do żywienia przez zgłębnik							<p>Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8</p>
	Bezglutenowa							<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 78,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 349,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 26,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,2</p>
	Bezmięczna - dieta							<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 445,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 80,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 356,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 24,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

16.03.2026 poniedziałek	Wegetariańska	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (<u>MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron z warzywami 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Pasta z jajek 200 g (<u>JAJ, może zawierać: SEL,</u>) <u>zawierać: GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 011,3 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 453,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
17.03.2026 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE,</u>) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Sałata z jogurtem 140 g (<u>MLE,</u>) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE,</u>) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

17.03.2026 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy dieta 50 g (GLU,) Marchewka gotowana 200 g (GLU,) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (MLE,) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 283 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	Bogatoresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy dieta 50 g (GLU,) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Syrup owocowy 250 g	Papryka 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (MLE,) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 401,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Pieczywo wasa 30 g (GLU,)	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy dieta 50 g (GLU,) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Papryka 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (MLE,) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 484,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 385,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,4

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

17.03.2026 wtorek	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Sałata z jogurtem 140 g (<u>MLE,</u>) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE,</u>) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 476,1 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
	Płynna wzmocniona	Płatki owsiane z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Zacierkowa z mięsem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>)	Biszkopty z mlekiem 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Zacierkowa z mięsem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 093,6 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 271 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>)						Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

17.03.2026 wtorek	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sałata z olejem 140 g Syrup owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2043,1 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 295 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,8
	Bezmielczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy dieta 50 g (<u>GLU.</u>) Sałata z olejem 140 g Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2010,6 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
	Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ.</u> , <u>może zawierać: SO2.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Gołąbki wegetariańskie 200 g Syrup owocowy 250 g		Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE.</u>) Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2316,3 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

18.03.2026 środa	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Barszcz czerwony ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Zeberka duszone 220 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 400 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02.</u>) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 644,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 400 g Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owo-cowy 1 szt	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 400 g Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 378,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 347 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

18.03.2026 środa	Bogatoresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 400 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kisiel 250 g	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 525,1 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 400 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kisiel 250 g	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 702,1 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 410,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,3
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 400 g Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 429,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

18.03.2026 środa	Płynna wzmocniona	Makaron zacierka z masłem 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,5 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 188,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 8,8
	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>)						Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet bez glutenu 100 g (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki 400 g Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Kiełbasa żywiecka 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,2 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 304 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

18.03.2026 środa	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 400 g Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Wegetariańska	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Ogórek świeży 100 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Barszcz czerwony ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 400 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02,</u>) Kisiel 250 g		Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
19.03.2026 czwartek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Neapolitańska 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kurczak w sosie z ryżem (podstawa) 300 g (<u>SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 504,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

19.03.2026 czwartek	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL, _</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL, _</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 381,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL, _</u>) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 314,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	Bogatoresztkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL, _</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (<u>GLU, _</u>)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL, _</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 510,2 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

19.03.2026 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (<u>GLU,</u>)	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Szynka zrazowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 393 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 49
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 468,2 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	Płynna wzmocniona	Płatki jęczmienne z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem i mięsem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>)	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem i mięsem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 928,6 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,4

19.03.2026 czwartek	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>)					Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8	
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL, _</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL, _</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL, _</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 001,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,2
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL, _</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL, _</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 888,6 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,8

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

19.03.2026 czwartek	Vegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Risotto z warzywami 300 g (<u>SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot truskawka 250 g		Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u>) <u>może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</u>) <u>może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 413,4 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 389 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
20.03.2026 piątek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE,</u>) Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba smażona 120 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (<u>JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 665,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 399,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE,</u>) Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB, SEL,</u>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (<u>JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 367,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

20.03.2026 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE</u>) Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 315,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 385,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Bogatoresztkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE</u>) Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Galaretka owocowa 250 ml	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR, S02</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 611 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 426,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GOR, S02</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 5 g Ryba gotowana 100 g (<u>RYB</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 447,5 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 65,5

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

20.03.2026 piątek

Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE,</u>) Herbata 250 ml	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB, SEL,</u>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (<u>JAJ, SEL,</u>) <u>może zawierać: GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 599 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 398,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
Płynna wzmocniona	Płatki ryżowe z masłem 350 ml (<u>MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Biszkopty z mlekiem 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,9 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 214,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 96,7 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,9
Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>)						Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

20.03.2026 piątek	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB.</u> , <u>SEL.</u>) Galaretka owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (<u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) <u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u> , <u>S02.</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 811,9 Białko ogółem [g] 56,1 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 265 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 23,2 Sól [g] 2,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 150 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB.</u> , <u>SEL.</u>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 150 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (<u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) <u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u> , <u>S02.</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 906,6 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 28,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Wegetariańska	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z miodem 85 g (<u>MLE.</u>) Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) Kopytka 300 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (<u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u> , <u>S02.</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 816,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 475,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,5

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

21.03.2026 sobota	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Szczawiowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Kotlet mielony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Surówka z pora 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02,</u>) Syrup owocowy 250 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ, może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Ryżanka 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Syrup owocowy 250 g	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ, może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Ryżanka 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Syrup owocowy 250 g	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 359 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

21.03.2026 sobota

Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Ryżanka 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Surówka z pora z olejem 200 g Syrup owocowy 250 g	Ogórek świeży 100 g	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Ryżanka 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,5 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 421,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,3
Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżanka 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,6 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 379,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

21.03.2026 sobota	Płynna wzmocniona	Kasza manna z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Ryżanka z mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Ryżanka z mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Budyń 300 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,3 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 199,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 100,4 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,3
	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>)						Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Ryżanka 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Syrup owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: SO2,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,1 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,4

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

21.03.2026 sobota	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Ryżanka 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: SO2,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 138,3 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Wegetariańska	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Ogórek świeży 100 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Ryżanka 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet z soczewicy 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Surówka z pora z olejem 200 g Syrup owocowy 250 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: SO2,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 575,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 416 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7
	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Ser żółty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Pomidorowa z makaronem i śmietaną 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) Schab pieczony 100 g (GLU,) Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 286,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

22.03.2026 niedziela	Łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g</p>		<p>Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml</p>	<p>Kefir 1 szt (MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 66</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Herbata 250 ml</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Ziemniaki 300 g Marchewka gotowana 200 g (GLU,) Kompot czarna porzeczka 250 g</p>		<p>Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml</p>	<p>Kefir 1 szt (MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 58,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 328,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5</p>
	Bogatoresztkowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g</p>	<p>Salatka z fasoli 150 g</p>	<p>Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml</p>	<p>Kefir 1 szt (MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 61,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 387,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

22.03.2026 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Sałatka z fasoli 150 g	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 545,2 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 396,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 57
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 499 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	Płynna wzmocniona	Płatki owsiane z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem i mięsem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>)	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem i mięsem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,1 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,5

22.03.2026 niedziela	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>)					<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,8</p> <p>Białko ogółem [g] 56,4</p> <p>Tłuszcz [g] 43,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 381,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 327</p> <p>Sól [g] 0,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 7,8</p>
	Bezglutenowa	<p>Chleb bezglutenowy 220 g</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Szynka zrazowa 50 g</p> <p>Roszponka 5 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Jarzynowa 350 ml (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Salata vinegret 200 g</p> <p>Kompot czarna porzeczka 250 g</p>		<p>Chleb bezglutenowy 220 g</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Szynka konserwowa 50 g</p> <p>Tarta marchew z jabłkiem 200 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 932,6</p> <p>Białko ogółem [g] 69,2</p> <p>Tłuszcz [g] 51,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 291,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 21,3</p> <p>Sól [g] 3,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 13,5</p>
	Bezmleczna - dieta	<p>Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Szynka zrazowa 50 g</p> <p>Roszponka 5 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Salata vinegret 200 g</p> <p>Kompot czarna porzeczka 250 g</p>		<p>Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Szynka konserwowa 50 g</p> <p>Tarta marchew z jabłkiem 200 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 845,9</p> <p>Białko ogółem [g] 75,5</p> <p>Tłuszcz [g] 50,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 280,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 28,1</p> <p>Sól [g] 6,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 17,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

22.03.2026 niedziela	Wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rozsponka 5 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Pomidorowa z makaronem i śmietaną 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Jajko sadzone 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka z fasoli 150 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 378 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
23.03.2026 poniedziałek	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Bigos 350 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет drobiowy 100 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, S02,</u>) Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
23.03.2026 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

23.03.2026 poniedziałek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Bogatoresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kisiel 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kisiel 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,9

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

23.03.2026 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	Płynna wzmocniona	Makaron zacierka z masłem 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Krupnik z mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Biszkopty z mlekiem 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Krupnik z mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Budyń 300 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 221,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 110 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 7,6
	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>)						Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 327 Sól [g] 0,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 14.03.2026 do dnia 23.03.2026 KUCHNIA SZPITALNA

23.03.2026 poniedziałek	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz bez glutenu 120 g (<u>SEL</u>) Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ</u>) Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 944 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ</u>) Krakowska parzona 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 007,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Wegetariańska	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Miód naturalny 2 szt Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) Ziemniaki 300 g Bigos wegetariański 350 g (<u>GLU</u>) Kisiel 250 g		Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 869,4 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 522 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5