

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
02.07.2026 czwartek	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 jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Ogórkowa ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 300 g Klopsik 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) Sos chrzanowy 50 g (<u>GLU, MLE</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, SEL</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, SEL</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 466,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	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 jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL, JAJ</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU, JAJ</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU, JAJ</u>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, SEL</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, SEL</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

02.07.2026 czwartek	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 Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>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>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Ogórkowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Galaretka owocowa 250 ml	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Ogórkowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</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] 2 615,1 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,8

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

02.07.2026 czwartek	Bogatobiłkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>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>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,7 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Płynna wzmocniona	Kasza manna z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Miód naturalny 1 szt	Jarzynowa z płatkami ryżowymi i mięsem 350 ml (<u>SEL, _</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi i mięsem 350 ml (<u>SEL, _</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,7
	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 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

02.07.2026 czwartek	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (<u>JAJ</u>) Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 825,7 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>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>) Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 911 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
03.07.2026 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: SO2</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 300 g Ryba smażona 120 g (<u>GLU, JAJ, RYB</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>) Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 265,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

03.07.2026 piątek

Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU.</u>, <u>MLE.</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ.</u>, <u>może zawierać: S02.</u>) Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB.</u>, <u>SEL.</u>) Syrop owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE.</u>) Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL.</u>, <u>może zawierać: SEL.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU.</u>, <u>MLE.</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB.</u>, <u>SEL.</u>) Syrop owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE.</u>) Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,1 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
Bogatoresztkowa	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: S02.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB.</u>, <u>SEL.</u>) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Syrop owocowy 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 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 wielowarzywny 1 szt (<u>SEL.</u>, <u>może zawierać: SEL.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

03.07.2026 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>S02,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB,</u> <u>SEL,</u>) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE,</u>) 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] 2 241,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,5
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>S02,</u>) Herbata 250 ml	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB,</u> <u>SEL,</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>) Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL,</u> <u>może zawierać:</u> <u>SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 155,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 306 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Płynna wzmocniona	Płatki owsiane z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną i mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Biskopity z mlekiem 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną i mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 920,8 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 12,5

03.07.2026 piątek	Dieta do żywienia przez zgłębnik	Jarzynowa do sondy 220 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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 Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: S02</u> ,) Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Syrup owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ,) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,7 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,5
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 150 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: S02</u> ,) Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 150 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</u> , <u>może zawierać: SEL</u> ,) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,5 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

04.07.2026 sobota	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 zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Brokułowa ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU,</u>) Gulasz podstawa 120 g (<u>GLU,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	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 zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Brokułowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU,</u>) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	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 zrazowa 50 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa z kaszą manną 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz dieta 120 g (<u>GLU, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

04.07.2026 sobota	Bogatoresztkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Brokułowa 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU</u> ,) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kisiel 250 g	Tarta marchew z jabłkiem 200 g	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Brokułowa 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU</u> ,) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kisiel 250 g	Tarta marchew z jabłkiem 200 g	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 5 g Szynka konserwowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,7 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 33,2 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,4
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Brokułowa 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU</u> ,) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU</u> ,) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 314 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

04.07.2026 sobota	Płynna wzmocniona	Makaron zacierka z masłem 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt	Jarzynowa z kaszą manną i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą manną i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,9 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 237,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 5,8
	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 zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Gulasz bez glutenu 120 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,7 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,5

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

04.07.2026 sobota	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Brokułowa 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna 80 g (<u>GLU.</u>) Gulasz dieta 120 g (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU.</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,7 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
05.07.2026 niedziela	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Ogórek małosolny 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rosół 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) Drób pieczony 250 g Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,1
		Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rosół 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) Drób gotowany 250 g Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,5
	Łatwostrawna							

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

05.07.2026 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Drób gotowany 250 g Ziemniaki 300 g Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU</u> ,) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,1 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	Bogatoresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Ogórek małosolny 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Rosół 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Drób gotowany 250 g Ziemniaki 300 g Salata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g	Pieczywo wasa 30 g (<u>GLU</u> ,)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,6 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Ogórek małosolny 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Rosół 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Drób gotowany 250 g Ziemniaki 300 g Salata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (<u>GLU</u> ,)	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 5 g Szynka gotowana 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,1 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 47

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

05.07.2026 niedziela	Bogatobiłkowa	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 Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Rosół 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) Drob gotowany 250 g Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,5
	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>)	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] 1 944,1 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,8
	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

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

05.07.2026 niedziela	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL.</u>) Drób gotowany 250 g Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 284 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 26,1 Sól [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,6
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Rosół 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) Drób gotowany 250 g Ziemniaki 300 g Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 30,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,7
06.07.2026 poniedziałek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Ogórek świeży 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Barszcz czerwony ze śmietaną 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki 400 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) Sałata ze śmietaną 140 g (<u>MLE.</u>) Kompot truskawka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Konserwa rybna 1 szt (<u>RYB.</u> , <u>może zawierać: S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

06.07.2026 poniedziałek

Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU</u> ,) Sałata z jogurtem 140 g (<u>MLE</u> ,) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość energetyczna [kcal] 2 051 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owowy 1 szt	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU</u> ,) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU</u> ,) Kompot truskawka 250 g		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> ,)	Wartość energetyczna [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Ogórek świeży 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU</u> ,) Sałata z jogurtem 140 g (<u>MLE</u> ,) Kompot truskawka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość energetyczna [kcal] 2 086,6 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

06.07.2026 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Ogórek świeży 100 g Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Salata z jogurtem 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot truskawka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,8
	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 Rozszponka 5 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Salata z jogurtem 140 g (<u>MLE,</u>) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,4
	Płynna wzmocniona	Kasza manna z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt	Jarzynowa z płatkami ryżowymi i mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi i mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,7

06.07.2026 poniedziałek	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 Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL, _</u>) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sałata z olejem 140 g Kompot truskawka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,8 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 29,6 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,3
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 150 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Ziemniaki 400 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU, _</u>) Sałata z olejem 140 g Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 150 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

07.07.2026 wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>W</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u>, <u>W</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Żurek 350 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>W</u>) Kurczak w sosie z ryżem (podstawa) 300 g (<u>SEL</u>, <u>W</u>) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u>, <u>W</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE</u>, <u>W</u>) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>W</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>, <u>W</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, <u>W</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL</u>, <u>W</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>, <u>W</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE</u>, <u>W</u>) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 319 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>W</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>, <u>W</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, <u>W</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL</u>, <u>W</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>, <u>W</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z koprem 85 g (<u>MLE</u>, <u>W</u>) Krakowska parzona 30 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,3 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

07.07.2026 wtorek

Bogatoresztkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>,) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL</u>,) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Ogórek świeży 100 g	Pieczywo mieszane 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 pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>,) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL</u>,) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 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	Chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 5 g Szynka konserwowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 51
Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (<u>MLE</u>,)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>,) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL</u>,) Kompot czarna porzeczka 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 pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,8

07.07.2026 wtorek

Płynna wzmocniona	Płatki jęczmienne z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Miód naturalny 1 szt	Jarzynowa z płatkami owsianymi i mięsem 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] 1 831,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,3
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 Szynka jubileuszowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL, _</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL, _</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,6 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 21,8 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

07.07.2026 wtorek	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Kurczak w sosie z ryżem 300 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 26,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,8
	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Pieczarkowa ze śmietaną 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki 300 g Kotlet mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>_</u>) Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: S02</u> , <u>_</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
08.07.2026 środa	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>_</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Sałata vinegret 200 g Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: S02</u> , <u>_</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 15,3

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

08.07.2026 środa	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	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU,</u>) Syrup owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	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 Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pieczarkowa 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 Syrup owocowy 250 g	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	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	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Pieczarkowa 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	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy 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	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,9 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 384,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,6

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

08.07.2026 środa	Bogatobiątkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g 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	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	Płynna wzmocniona	Makaron zacierka z masłem 350 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt	Jarzynowa z kaszą jaglaną i mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną i mięsem 350 ml (<u>SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 235,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 2,9 Błonnik pokarmowy [g] 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 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

08.07.2026 środa	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (<u>JAJ,</u>) Sałata vinegret 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: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 973,5 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 22,6 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 10,3
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Sałata vinegret 200 g 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	Mus warzywno-owowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 28,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
09.07.2026 czwartek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Spinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Bigos z młodej kapusty 350 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (<u>JAJ, SEL,</u> <u>może zawierać: GOR, S02,</u>) Kiełbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 339,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

09.07.2026 czwartek

Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warz ywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Kielbasa żywiecka 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
Bogatoresztkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Zacierkowa 350 ml (GLU, JAJ, SEL,) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Kisiel 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warz ywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 44

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

09.07.2026 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Kisiel 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa 250 g (<u>JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,</u>) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,7 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 54
	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 Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU,</u>) Kisiel 250 g		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>) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Płynna wzmocniona	Płatki ryżowe z masłem 350 ml (<u>MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt	Zacierkowa z mięsem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>)	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Zacierkowa z mięsem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>)	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 262 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,1

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

09.07.2026 czwartek	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
	Dieta do żywienia przez zgłębnik							
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL, _</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Sałatka jarzynowa dieta 250 g (<u>JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02, _</u>) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,8 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Zacierkowa 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU, _</u>) Buraczki gotowane 200 g (<u>GLU, _</u>) Kisiel 250 g		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>) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 309 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

10.07.2026 piątek	Podstawowa	Kasza manna 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>) Herbata 250 ml	Banan 200 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba smażona 120 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Łatwostrawna	Kasza manna 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>) Herbata 250 ml	Banan 200 g	Krupnik 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 Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 309 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	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 Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE,</u>) Herbata 250 ml	Banan 200 g	Krupnik 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 Szynka jubileuszowa 50 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

10.07.2026 piątek

Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE</u> ,) Herbata 250 ml	Banan 200 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z białej kapusty z olejem 200 g Galaretka owocowa 250 ml	Pieczywo wasa 30 g (<u>GLU</u> ,)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 217,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
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	Papryka 100 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z białej kapusty z olejem 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 Jajko 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 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] 2 278,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 375,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,8
Bogatobiatkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u> ,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE</u> ,) Herbata 250 ml	Budyń 200 g (<u>MLE</u> ,)	Krupnik 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 Jajko 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 014,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

10.07.2026 piątek	Płynna wzmocniona	Kasza manna z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt	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 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 7,3
	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 250 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB, SEL,</u>) Galaretka owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 250 g Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owoowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 883,5 Białko ogółem [g] 62,4 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,3

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

10.07.2026 piątek	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 150 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Krupnik 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba w warzywach 120 g (<u>RYB, SEL,</u>) Galaretką owocową 250 ml		Bułka pszenna 150 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owo-cowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 839,9 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (<u>MLE,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
11.07.2026 sobota	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 981,5 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,8

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

11.07.2026 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>,) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>,) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE</u>,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	Bogatoresztkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>,) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>,) Kompot czarna porzeczka 250 g	Kefir 1 szt (<u>MLE</u>,)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL</u>, <u>może zawierać: SEL</u>,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,7 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Fasolowa 350 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>,) Ryż 90 g Pulpet 100 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>,) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU</u>,) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Kefir 1 szt (<u>MLE</u>,)	Chleb razowy 120 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU</u>,) Roślinne do smarowania 5 g Szynka konserwowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 421,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,8

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

11.07.2026 sobota	Bogatobiłkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
	Płynna wzmocniona	Kasza manna z masłem 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	Twaróg z żółtkiem 280 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi i mięsem 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Kefir 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] 2 047,6 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,3
	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

Jadłospisy za okres od dnia 02.07.2026 do dnia 11.07.2026 KUCHNIA SZPITALNA

11.07.2026 sobota	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 250 g Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryż z jabłkami 242 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb bezglutenowy 250 g Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL. może zawierać: SEL.</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 826,7 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sól [g] 2,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,6
	Bezmleczna - dieta	Bułka pszenna 180 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyńka zapiekana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 350 ml (<u>GLU. SEL.</u>) Ryż z jabłkami 242 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 180 g (<u>GLU.</u>) Roślinne do smarowania 20 g Polędwica sopocka 50 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL. może zawierać: SEL.</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 953 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8