Jadłospis	Czwartek (2026-10-08)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2546.16**, B [g]: **109.28**, T [g]: **102.13**, W [g]: **312.61**, Błonnik [g]: **28.68**, Cukier [g]: **67.78**, Sód [mg]: **3229.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.57**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 400g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 150g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Cebula, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2613.06**, B [g]: **111.7**, T [g]: **101.84**, W [g]: **323.77**, Błonnik [g]: **21.04**, Cukier [g]: **74.6**, Sód [mg]: **2426.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.69**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Sałata 30g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 400g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 150g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-08)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2548.46**, B [g]: **112.76**, T [g]: **98.96**, W [g]: **319.14**, Błonnik [g]: **35.15**, Cukier [g]: **61.22**, Sód [mg]: **3248.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.39**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 400g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 150g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Cebula, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka wielowarzywna z oliwą** 75g *(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek)* Brukselka, gotowana 75g **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2430.84**, B [g]: **122.7**, T [g]: **79.66**, W [g]: **316.8**, Błonnik [g]: **20.76**, Cukier [g]: **72.85**, Sód [mg]: **1840.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.83**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Potrawka drobiowa (gotowanie)** 120g **(09)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**)* Sałata 30g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 400g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 150g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-08)					
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2864.16**, B [g]: **143.16**, T [g]: **113.1**, W [g]: **329.73**, Błonnik [g]: **21.04**, Cukier [g]: **79.41**, Sód [mg]: **2881.99**, Kwasy tł. nas. [g]: **50.17**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Sałata 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g **(07)**	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 400g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 150g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)**	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**
08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **2126.55**, B [g]: **108.8**, T [g]: **88.19**, W [g]: **233.96**, Błonnik [g]: **22.99**, Cukier [g]: **83.47**, Sód [mg]: **1132.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.3**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(07)** *(Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Płatki jaglane)* Serek grani (ziarna twarogowe (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**) , sól) 150g **(07)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 400g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 150g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** **Zupa koperkowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego** 501g **(09,03)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-08)					
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1660.61**, B [g]: **83.34**, T [g]: **62.39**, W [g]: **202.23**, Błonnik [g]: **22.06**, Cukier [g]: **50.32**, Sód [mg]: **1464.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.7**	**Śniadanie** **Rosół z mięsem i makaronem** 499g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa grysikowa z dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego** 501g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** **Zupa koperkowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego** 501g **(09,03)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **2634.78**, B [g]: **92.59**, T [g]: **114.9**, W [g]: **319.49**, Błonnik [g]: **31.74**, Cukier [g]: **68.89**, Sód [mg]: **4774.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.64**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na napoju jaglanym** 300g *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Ogórek kiszony 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 400g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 150g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Cebula, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny sojowy 200g **(06)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g **Pasta z tuńczyka z oliwą** 80g **(04)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Oliwa z oliwek)* Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Mus OWOLOVE Jabłkowo-brzoskwiniowy (83% przecier z jabłek, 17% przecier z brzoskwiń.) 200g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-08)					
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **2361.78**, B [g]: **99.63**, T [g]: **104.55**, W [g]: **271.43**, Błonnik [g]: **30.34**, Cukier [g]: **67.38**, Sód [mg]: **3148.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.13**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Krupnik z kaszą jaglaną** 300g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 150g *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Woda, Cebula, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **2582.71**, B [g]: **94.63**, T [g]: **94.52**, W [g]: **358.12**, Błonnik [g]: **42.72**, Cukier [g]: **72.6**, Sód [mg]: **3492.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.4**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki sojowe (woda, olej rzepakowy, izolowane białko grochowe (8,5 %), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, aromaty, emulgator: metyloceluloza, warzywa suszone (cebula, czosnek), maltodekstryna, sól, cukier, substancja zagęszczająca: konjac, błonnik pszenny, skrobia kukurydziana modyfikowana, glukoza, pieprz biały mielony, barwnik: tlenki i wodorotlenki żelaza.) 100g Keczup (ketchup) 15g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 400g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Fasolka w sosie pomidorowym** 150g *(Fasola biała, nasiona suche, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Cebula, Czosnek, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Jaja kurze całe, gotowane 100g **(03)** Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2046.86**, B [g]: **97.52**, T [g]: **70.81**, W [g]: **268.28**, Błonnik [g]: **28.39**, Cukier [g]: **55.38**, Sód [mg]: **1405.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.42**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki gryczane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* Jaja kurze całe, gotowane 100g **(03)** Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Fasola szparagowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Brukselka, Kapusta biała, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 150g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 200g **Szpinak na gęsto (duszony)** 100g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Rzodkiewka, Szczypiorek)* Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2002.91**, B [g]: **95.6**, T [g]: **63.61**, W [g]: **273.64**, Błonnik [g]: **24.33**, Cukier [g]: **53.67**, Sód [mg]: **1394.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.08**	**Śniadanie** **Płatki gryczane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* **Pasta z białek jaj i sera** 80g **(03,07)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**)* Pomidor b/s 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana** 399g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 150g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 200g **Szpinak na gęsto (duszony)** 100g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Twarożek z koperkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Koper ogrodowy)* Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2089.08**, B [g]: **97.54**, T [g]: **79.57**, W [g]: **263.02**, Błonnik [g]: **36.42**, Cukier [g]: **56.37**, Sód [mg]: **1835.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.68**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki gryczane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* Jaja kurze całe, gotowane 100g **(03)** Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Fasola szparagowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Brukselka, Kapusta biała, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 150g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż brązowy, gotowany 200g **Szpinak na gęsto (duszony)** 75g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Surówka z ogórka kiszonego** 75g *(Ogórek kiszony, Cebula, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka jagodowa, bez cukru 200g	Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Rzodkiewka, Szczypiorek)* Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1939.49**, B [g]: **97.59**, T [g]: **56.27**, W [g]: **272.26**, Błonnik [g]: **24.39**, Cukier [g]: **52.18**, Sód [mg]: **1437.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.33**	**Śniadanie** **Płatki gryczane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* **Pasta z białek jaj i sera** 80g **(03,07)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**)* Pomidor b/s 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowym (gotowanie)** 150g *(Morszczuk, filet, świeży, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 200g **Szpinak na gęsto (duszony)** 80g *(Szpinak, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g **Twarożek z koperkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Koper ogrodowy)* Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2150.51**, B [g]: **117.44**, T [g]: **70.33**, W [g]: **273.64**, Błonnik [g]: **24.33**, Cukier [g]: **53.67**, Sód [mg]: **2351.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.98**	**Śniadanie** **Płatki gryczane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* **Pasta z białek jaj i sera** 80g **(03,07)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**)* Pomidor b/s 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Wędlina drobiowa 60g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana** 399g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 150g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 200g **Szpinak na gęsto (duszony)** 100g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Twarożek z koperkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Koper ogrodowy)* Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Wędlina drobiowa 60g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **1849.13**, B [g]: **103.77**, T [g]: **53.29**, W [g]: **249.79**, Błonnik [g]: **27.54**, Cukier [g]: **71.65**, Sód [mg]: **759.04**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.95**	**Śniadanie** **Płatki gryczane na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Płatki gryczane, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* **Pasta z białek jaj i sera** 150g **(03,07)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, gotowane, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 150g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 200g **Szpinak na gęsto (duszony)** 100g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	**Kolacja** **Zupa krem z zielonych warzyw z mięsem gotowanym i śmietanką** 501g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Brokuły, Kasza jaglana, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cukinia)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1361.63**, B [g]: **80.41**, T [g]: **34.12**, W [g]: **190.52**, Błonnik [g]: **25.44**, Cukier [g]: **78.87**, Sód [mg]: **1892.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.72**	**Śniadanie** **Zupa pomidorowa z makaronem, mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Szynka wieprzowa, gotowana, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus jabłkowy 200g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana z mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Ziemniaki, gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Mus gruszkowy 200g	**Kolacja** **Zupa krem z zielonych warzyw z mięsem gotowanym i śmietanką** 501g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Brokuły, Kasza jaglana, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cukinia)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Mlekovita Jogurt Polski naturalny (**mleko**u, żywe kultury bakterii jogurtowych) 200g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **2243.73**, B [g]: **82.76**, T [g]: **82.87**, W [g]: **308.35**, Błonnik [g]: **33.83**, Cukier [g]: **51.9**, Sód [mg]: **1678.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.72**	**Śniadanie** **Płatki gryczane na napoju jaglanym** 300g *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki gryczane)* Jaja kurze całe, gotowane 100g **(03)** Pomidor 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 160g	**Obiad** **Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Fasola szparagowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Brukselka, Kapusta biała, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 150g *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 200g **Szpinak na gęsto (duszony)** 100g *(Szpinak, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (jabłko, banan) (przecier z: jabłek (94%), bananów (6%)) 100g Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
	Śniadanie	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **2121.31**, B [g]: **107.76**, T [g]: **74**, W [g]: **271**, Błonnik [g]: **31.73**, Cukier [g]: **58.82**, Sód [mg]: **1567.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.46**	**Płatki gryczane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* Jaja kurze całe, gotowane 100g **(03)** Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Fasola szparagowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Brukselka, Kapusta biała, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 150g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 200g **Szpinak na gęsto (duszony)** 100g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Rzodkiewka, Szczypiorek)* Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)** Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **1999.71**, B [g]: **85.04**, T [g]: **71.15**, W [g]: **270.49**, Błonnik [g]: **35.9**, Cukier [g]: **66.95**, Sód [mg]: **1486.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.54**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki gryczane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* Jaja kurze całe, gotowane 100g **(03)** Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Fasola szparagowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Brukselka, Kapusta biała, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryż z ciecierzycą i warzywami** 295g **(06)** *(Pomidor, Papryka czerwona, Cukinia, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Marchew, Ryż basmati, Oliwa z oliwek, Cebula, Sos sojowy klasyczny **(06)**, Czosnek, Kurkuma mielona)* **Szpinak na gęsto (duszony)** 100g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Rzodkiewka, Szczypiorek)* Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-10)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2266.07**, B [g]: **94.09**, T [g]: **81.53**, W [g]: **306.37**, Błonnik [g]: **36.83**, Cukier [g]: **60.23**, Sód [mg]: **1960.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.71**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z serem białym i cebulką a'la ruskie (gotowanie)** 300g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cebula)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **sałatka z kurczakiem i pomidorem** 80g *(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2326.77**, B [g]: **97.01**, T [g]: **81.95**, W [g]: **312.73**, Błonnik [g]: **26.7**, Cukier [g]: **65.91**, Sód [mg]: **1977.49**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.45**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* **Sałata z jogurtem** 100g **(07)** *(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Sałata)* Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z serem białym na słono (gotowanie)** 300g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **sałatka z kurczakiem i pomidorem b/s** 80g *(Pomidor b/s, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-10)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2506.02**, B [g]: **108.59**, T [g]: **91.74**, W [g]: **333.16**, Błonnik [g]: **50.49**, Cukier [g]: **63.35**, Sód [mg]: **2143.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **45.19**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron razowy z serem białym i cebulką a'la ruskie (gotowanie)** 300g **(07)** *(Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cebula)* **Surówka z selera i brzoskwini** 75g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Surówka z marchewki i jabłka z oliwa z oliwek** 75g *(Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 40g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Szczypiorek)* Ogórek świeży 50g	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **sałatka z kurczakiem i pomidorem** 80g *(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2283.9**, B [g]: **97.79**, T [g]: **76.95**, W [g]: **312.41**, Błonnik [g]: **26.7**, Cukier [g]: **65.72**, Sód [mg]: **2030.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.85**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* **Sałata z jogurtem** 100g **(07)** *(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Sałata)* Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z serem białym na słono (gotowanie)** 300g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Masło roślinne MR)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g **sałatka z kurczakiem i pomidorem b/s** 80g *(Pomidor b/s, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-10)					
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2626.62**, B [g]: **111.77**, T [g]: **107.45**, W [g]: **316.76**, Błonnik [g]: **27.13**, Cukier [g]: **69.28**, Sód [mg]: **2575.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **56.47**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* **Sałata z jogurtem** 100g **(07)** *(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Sałata)* Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek śmietankowy, naturalny 80g **(07)**	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z serem białym na słono (gotowanie)** 300g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **sałatka z kurczakiem i pomidorem b/s** 120g *(Pomidor b/s, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g
08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **2071.5**, B [g]: **101.5**, T [g]: **71.58**, W [g]: **264.84**, Błonnik [g]: **30.67**, Cukier [g]: **83.28**, Sód [mg]: **1999.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.17**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Płatki owsiane **(01)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* **Pasta z tuńczyka** 150g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z serem białym na słono (gotowanie)** 300g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** **Zupa jarzynowa z ryżem, dodatkiem żółtka i mięsa gotowanego** 501g **(03)** *(Woda, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ryż biały, Szynka wieprzowa, gotowana, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-10)					
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1145.21**, B [g]: **56.68**, T [g]: **28.68**, W [g]: **179.42**, Błonnik [g]: **27.65**, Cukier [g]: **64.35**, Sód [mg]: **2843.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.22**	**Śniadanie** **Zupa marchewkowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego** 500g **(09,07,03)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Marchew, Filety z kurczaka, gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego** 501g **(09,07,03)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** **Zupa jarzynowa z ryżem, dodatkiem żółtka i mięsa gotowanego** 501g **(03)** *(Woda, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ryż biały, Szynka wieprzowa, gotowana, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Mus OWOLOVE Jabłkowo-brzoskwiniowy (83% przecier z jabłek, 17% przecier z brzoskwiń.) 200g
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **1941.09**, B [g]: **73.52**, T [g]: **65.61**, W [g]: **284.46**, Błonnik [g]: **36.9**, Cukier [g]: **55.94**, Sód [mg]: **2290.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.65**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na napoju jaglanym** 300g **(01)** *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z mięsem drobiowym w sosie koperkowym** 300g **(01,09)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Koper ogrodowy, Sól biała)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g **sałatka z kurczakiem i pomidorem** 80g *(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Sobota (2026-10-10)					
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **2137.17**, B [g]: **83.96**, T [g]: **82.89**, W [g]: **280.26**, Błonnik [g]: **35.78**, Cukier [g]: **64.27**, Sód [mg]: **1942.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.58**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron bezglutenowy z serem białym i cebulką a'la ruskie (gotowanie)** 300g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cebula)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **sałatka z kurczakiem i pomidorem** 80g *(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **2495.6**, B [g]: **87.39**, T [g]: **96.32**, W [g]: **339.46**, Błonnik [g]: **42.95**, Cukier [g]: **65.82**, Sód [mg]: **2069.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **44.11**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z białej fasoli z jabłkiem** 80g *(Fasola biała z puszki, Cebula, Jabłko, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Majeranek suszony)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z serem białym i cebulką a'la ruskie (gotowanie)** 300g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cebula)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Sałatka z buraka sera fety i roszponki** 120g **(07)** *(Buraki, Ser typu Feta **(07)**, Roszponka, Oliwa z oliwek)* **Hummus z soczewicy** 40g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2559.17**, B [g]: **106.72**, T [g]: **88.96**, W [g]: **349.35**, Błonnik [g]: **36.78**, Cukier [g]: **75.45**, Sód [mg]: **1906.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.76**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** 80g **(03,07)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 400g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 120g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 150g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** 100g *(Kapusta czerwona, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cebula, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Sucharki (mąka **pszenna** (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z **mleka**), glukoza, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, drożdże, gluten **pszenny**, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g **(01,07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2330.73**, B [g]: **111.53**, T [g]: **66.63**, W [g]: **335.39**, Błonnik [g]: **32.38**, Cukier [g]: **61.12**, Sód [mg]: **1732.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.34**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
Kasza kukurydziana na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* **Jajecznica z białek jaj z koperkiem** 100g **(03,07)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor b/s 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko parowane 160g	**Rosół z makaronem** 400g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 120g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 150g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Brokuł na parze z oliwa z oliwek** 100g *(Brokuły, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Sucharki (mąka **pszenna** (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z **mleka**), glukoza, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, drożdże, gluten **pszenny**, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g **(01,07)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g **(07)** Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2508.17**, B [g]: **114.47**, T [g]: **90.2**, W [g]: **328.63**, Błonnik [g]: **44.06**, Cukier [g]: **83.97**, Sód [mg]: **1905.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.6**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** 80g **(03,07)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Rosół z makaronem pełnoziarnistym** 400g **(09)** *(Woda, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 120g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 150g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** 75g *(Kapusta czerwona, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cebula, Pieprz czarny)* **Brokuł na parze z oliwa z oliwek** 75g *(Brokuły, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2265.73**, B [g]: **111.69**, T [g]: **59.77**, W [g]: **334.32**, Błonnik [g]: **32.38**, Cukier [g]: **60.18**, Sód [mg]: **1771.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.15**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
Kasza kukurydziana na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* **Jajecznica z białek jaj z koperkiem** 100g **(03)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Masło roślinne MR)* Pomidor b/s 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko parowane 160g	**Rosół z makaronem** 400g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 120g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 130g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Brokuł na parze z oliwa z oliwek** 100g *(Brokuły, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Sucharki (mąka **pszenna** (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z **mleka**), glukoza, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, drożdże, gluten **pszenny**, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g **(01,07)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Ser twarogowy (twaróg) chudy 80g **(07)** Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2750.13**, B [g]: **139.79**, T [g]: **98.79**, W [g]: **339.71**, Błonnik [g]: **32.62**, Cukier [g]: **61.36**, Sód [mg]: **2625.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **46.03**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* **Jajecznica z białek jaj z koperkiem** 100g **(03,07)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor b/s 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pasztet wieprzowy, pieczony 60g **(01,07,06,09)**	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 400g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 120g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 150g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Brokuł na parze z oliwa z oliwek** 100g *(Brokuły, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Sucharki (mąka **pszenna** (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z **mleka**), glukoza, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, drożdże, gluten **pszenny**, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g **(01,07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g **(07)** Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Wędlina wieprzowa 60g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **1999.92**, B [g]: **108.4**, T [g]: **62.39**, W [g]: **265.49**, Błonnik [g]: **34.54**, Cukier [g]: **84.89**, Sód [mg]: **1858.49**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.08**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Kasza kukurydziana, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* **Pasta mięsna** 150g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 400g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 120g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 150g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Brokuł na parze z oliwa z oliwek** 100g *(Brokuły, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** **Zupa dyniowa z kaszą kuskus i gotowanym mięsem drobiowym** 451g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Dynia, Kasza kuskus **(01)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1555.88**, B [g]: **75.53**, T [g]: **44.04**, W [g]: **222.46**, Błonnik [g]: **27.87**, Cukier [g]: **67.55**, Sód [mg]: **1277.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.41**	**Śniadanie** **Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną i mięsem** 737g *(Woda, Cukinia, Wieprzowina, szynka surowa, Cebula, Kasza jaglana, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Kurkuma mielona)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus jabłkowy 200g	**Obiad** **Rosół z mięsem i makaronem** 499g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** **Zupa dyniowa z kaszą kuskus i gotowanym mięsem drobiowym** 451g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Dynia, Kasza kuskus **(01)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **2607.62**, B [g]: **92.28**, T [g]: **89.3**, W [g]: **379.97**, Błonnik [g]: **41.72**, Cukier [g]: **72.35**, Sód [mg]: **1921.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.86**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana na napoju jaglanym** 327g *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Kasza kukurydziana)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** 80g **(03)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Masło roślinne MR)* Pomidor 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 400g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 120g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 150g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** 100g *(Kapusta czerwona, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cebula, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Pieczywo chrupkie jaglane 30g **(01)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **2350.75**, B [g]: **92.44**, T [g]: **91.56**, W [g]: **308.35**, Błonnik [g]: **41.87**, Cukier [g]: **81.42**, Sód [mg]: **1882.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.54**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
Kasza kukurydziana na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** 80g **(03,07)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Rosół z makaronem bezglutenowym** 400g **(09)** *(Woda, Makaron bezglutenowy, gotowany, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 120g **(03)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta bezglutenowa, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 150g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** 100g *(Kapusta czerwona, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cebula, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Pieczywo chrupkie jaglane 30g **(01)**	Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **2596.52**, B [g]: **90.07**, T [g]: **93.8**, W [g]: **365.55**, Błonnik [g]: **38.5**, Cukier [g]: **76.32**, Sód [mg]: **1987.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.49**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** 80g **(03,07)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Rosół z makaronem na wywarze warzywnym** 401g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet jajeczny** 120g **(03,01)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Koper suszony, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 150g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** 100g *(Kapusta czerwona, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cebula, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Sucharki (mąka **pszenna** (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z **mleka**), glukoza, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, drożdże, gluten **pszenny**, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g **(01,07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2258**, B [g]: **67.03**, T [g]: **94.36**, W [g]: **302.73**, Błonnik [g]: **37.39**, Cukier [g]: **74.64**, Sód [mg]: **2462.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **50.73**	**Śniadanie** **Płatki żytnie na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie)** 150g **(09)** *(Woda, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kminek cały, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(01)** **Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą** 100g *(Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Sok z cytryny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 80g **(07)** Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2102.62**, B [g]: **79.83**, T [g]: **80.22**, W [g]: **280.69**, Błonnik [g]: **28.47**, Cukier [g]: **84.49**, Sód [mg]: **2245.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **48.25**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki żytnie na mleku 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 60g Kalafior, gotowany 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański (duszenie)** 150g *(Woda, Brokuły, Fasola szparagowa, Marchew, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(01)** **Surówka z pomidorów b/s z jogurtem naturalnym** 100g **(07)** *(Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 80g **(07)** Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2443.84**, B [g]: **74.02**, T [g]: **106.78**, W [g]: **319.2**, Błonnik [g]: **46.78**, Cukier [g]: **73.98**, Sód [mg]: **3035.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **54.77**	**Śniadanie** **Płatki żytnie na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie)** 150g **(09)** *(Woda, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kminek cały, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(01)** **Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą** 100g *(Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Sok z cytryny)* **Surówka z pomidora z jogurtem natralnym i natką pietruszki** 75g **(07)** *(Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz ziołowy, Sól biała)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g **(11)** Rzodkiewka 50g	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 80g **(07)** Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1906.22**, B [g]: **77.43**, T [g]: **58.34**, W [g]: **282.73**, Błonnik [g]: **28.87**, Cukier [g]: **86.81**, Sód [mg]: **2229.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.3**	**Śniadanie** **Płatki żytnie na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 60g Kalafior, gotowany 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański (duszenie)** 150g *(Woda, Brokuły, Fasola szparagowa, Marchew, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(01)** **Surówka z pomidorów b/s z jogurtem naturalnym** 100g **(07)** *(Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Serek fromage light 80g **(07)** Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2482.22**, B [g]: **108.47**, T [g]: **109.54**, W [g]: **281.01**, Błonnik [g]: **28.47**, Cukier [g]: **84.49**, Sód [mg]: **3040.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **54.41**	**Śniadanie** **Płatki żytnie na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 60g Kalafior, gotowany 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g **Pasta z bialek jaj i szynki** 80g **(03)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Wędlina wieprzowa)*	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański (duszenie)** 150g *(Woda, Brokuły, Fasola szparagowa, Marchew, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(01)** **Surówka z pomidorów b/s z jogurtem naturalnym** 100g **(07)** *(Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 80g **(07)** Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g **Pasta z tuńczyka z oliwą** 80g **(04)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Oliwa z oliwek)*	**Dobry Posiłek** Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **1865.57**, B [g]: **83.88**, T [g]: **79.55**, W [g]: **212.88**, Błonnik [g]: **28.78**, Cukier [g]: **105.87**, Sód [mg]: **1513.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **46.13**	**Śniadanie** **Płatki żytnie na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Płatki żytnie **(01)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Serek śmietankowy naturalny 150g **(07)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański (duszenie)** 150g *(Woda, Brokuły, Fasola szparagowa, Marchew, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(01)** **Surówka z pomidorów b/s z jogurtem naturalnym** 100g **(07)** *(Pomidor b/s, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	**Kolacja** **Barszcz czerwony z żółtkiem i mięsem gotowanym** 501g **(09,03)** *(Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **880.84**, B [g]: **71.63**, T [g]: **15.89**, W [g]: **121.32**, Błonnik [g]: **24.51**, Cukier [g]: **70.81**, Sód [mg]: **2356.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.06**	**Śniadanie** **Zupa z fasolką szparagową z ziemniakami i mięsem drobiowym** 507g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ziemniaki, średnio, Fasola szparagowa, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym** 500g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	**Kolacja** **Barszcz czerwony z żółtkiem i mięsem gotowanym** 501g **(09,03)** *(Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Mus OWOLOVE Jabłkowo-wiśniowy (85% przecier z jabłek, 15% przecier z wiśni.) 200g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **2080.68**, B [g]: **52.43**, T [g]: **68.15**, W [g]: **332.54**, Błonnik [g]: **41.48**, Cukier [g]: **71.59**, Sód [mg]: **4101.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.53**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki żytnie na napoju jaglanym 327g **(01)** *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Masło roślinne MR 20g Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Gruszka 130g	**Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie)** 150g **(09)** *(Woda, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kminek cały, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(01)** **Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą** 100g *(Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Sok z cytryny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g **Pasta z białej fasoli z jabłkiem** 80g *(Fasola biała z puszki, Cebula, Jabłko, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Majeranek suszony)* Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Mus OWOLOVE Jabłkowy (100% przecier z jabłek.) 200g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **2230.2**, B [g]: **66.51**, T [g]: **98.79**, W [g]: **286.32**, Błonnik [g]: **38.61**, Cukier [g]: **76.94**, Sód [mg]: **2239.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **50.94**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki gryczane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Gruszka 130g	**Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie)** 150g **(09)** *(Woda, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kminek cały, Papryka w proszku)* Kasza gryczana, gotowana 200g **Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą** 100g *(Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Sok z cytryny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 80g **(07)** Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **2431.92**, B [g]: **70.72**, T [g]: **97.82**, W [g]: **338.03**, Błonnik [g]: **43.57**, Cukier [g]: **76.1**, Sód [mg]: **1987.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **50.85**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki żytnie na mleku 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* **Hummus z soczewicy** 80g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Gruszka 130g	**Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 400g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie)** 150g **(09)** *(Woda, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kminek cały, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(01)** **Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą** 100g *(Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Sok z cytryny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 80g **(07)** Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Wtorek (2026-10-13)					
	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2410.67**, B [g]: **113.66**, T [g]: **87.8**, W [g]: **308.59**, Błonnik [g]: **31.86**, Cukier [g]: **76.23**, Sód [mg]: **3232.99**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.68**	**Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* **Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie)** 150g **(03,01,07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie)** 100g **(01)** *(Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Sałatka jarzynowa** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**, Cebula)* Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis

08-17.10.2026 dieta łatwostrawna

E [kcal]: **2281.12**, B [g]: **113.12**, T [g]: **78.44**, W [g]: **294.42**, Błonnik [g]: **25.42**, Cukier [g]: **67.7**, Sód [mg]: **2708.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.59**

Wtorek (2026-10-13)

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 300g **(07)**
*(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)*
Wędlina wieprzowa 60g
Pomidor b/s 100g
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)**
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

II Śniadanie

Jabłko parowane 160g

Obiad

Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki 400g **(09)**
*(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)*
Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie) 150g **(03,01,07)**
*(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)*
Ziemniaki z koperkiem 200g
(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)
Marchewka na ciepło (duszenie) 75g
(Marchew, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała)
Kompot z owoców mieszanych 250g
(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))

Podwieczorek*

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**

Kolacja

Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)**
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Sałatka jarzynowa z białek jaj i jogurtu naturalnego 80g **(07,03)**
*(Białko jaja kurzego **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)*
Wędlina drobiowa 30g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Dobry Posiłek

Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)**
Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis

08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

E [kcal]: **2372.57**, B [g]: **115.81**, T [g]: **83.39**, W [g]: **310.4**, Błonnik [g]: **39.02**, Cukier [g]: **74.04**, Sód [mg]: **3139.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.05**

Wtorek (2026-10-13)

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 300g **(07)**
*(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)*
Wędlina wieprzowa 60g
Rzodkiewka 100g
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Chleb graham 90g **(01)**
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

II Śniadanie

Banan 130g

Obiad

Zupa wielowarzywna z ryżem brązowym i natka pietruszki 400g **(09)**
*(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż brązowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)*
Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie) 150g **(03,01,07)**
*(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)*
Ziemniaki z koperkiem 200g
(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)
Colesław 75g **(07)**
*(Kapusta biała, Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Pieprz czarny)*
Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 75g
(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)
Kompot z owoców mieszanych 250g
(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))

Podwieczorek*

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**

Kolacja

Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)**
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Sałatka jarzynowa 80g **(03,10)**
*(Jaja kurze całe **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**, Cebula)*
Wędlina drobiowa 30g
Ogórek kiszony 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Dobry Posiłek

Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)**
Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis

08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

E [kcal]: **2270.18**, B [g]: **114.19**, T [g]: **76.72**, W [g]: **294.44**, Błonnik [g]: **25.48**, Cukier [g]: **67.19**, Sód [mg]: **2757.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.17**

Wtorek (2026-10-13)

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 300g **(07)**
*(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)*
Wędlina wieprzowa 60g
Pomidor b/s 100g
Masło roślinne MR 20g
Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)**
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

II Śniadanie

Jabłko parowane 160g

Obiad

Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki 400g **(09)**
*(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)*
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (gotowanie) 150g **(03,01)**
*(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)*
Ziemniaki z koperkiem 200g
(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)
Marchewka na ciepło (duszenie) 75g
(Marchew, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała)
Kompot z owoców mieszanych 250g
(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))

Podwieczorek*

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**

Kolacja

Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)**
Masło roślinne MR 20g
Sałatka jarzynowa z białek jaj i jogurtu naturalnego 80g **(07,03)**
*(Białko jaja kurzego **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)*
Wędlina drobiowa 30g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Dobry Posiłek

Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)**
Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis

08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa

E [kcal]: **2433.66**, B [g]: **133.29**, T [g]: **83.63**, W [g]: **301.12**, Błonnik [g]: **26.29**, Cukier [g]: **71.41**, Sód [mg]: **3019.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.09**

Wtorek (2026-10-13)

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 300g **(07)**
*(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)*
Wędlina wieprzowa 60g
Pomidor b/s 100g
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)**
Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Twarożek z koperkiem 80g **(07)**
*(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Koper ogrodowy)*

II Śniadanie

Jabłko parowane 160g

Obiad

Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki 400g **(09)**
*(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)*
Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie) 150g **(03,01,07)**
*(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)*
Ziemniaki z koperkiem 200g
(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)
Marchewka na ciepło (duszenie) 75g
(Marchew, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała)
Kompot z owoców mieszanych 250g
(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))

Podwieczorek*

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**

Kolacja

Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)**
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Sałatka jarzynowa z białek jaj i jogurtu naturalnego 120g **(07,03)**
*(Białko jaja kurzego **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)*
Wędlina drobiowa 60g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Dobry Posiłek

Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)**
Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis **Wtorek (2026-10-13)**

08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **1862.04**, B [g]: **113.38**, T [g]: **64.23**, W [g]: **219.36**, Błonnik [g]: **25.16**, Cukier [g]: **82.9**, Sód [mg]: **1458.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.71**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Płatki jaglane)* **Twarożek z koperkiem** 150g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Koper ogrodowy)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* **Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie)** 150g **(03,01,07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Marchewka na ciepło (duszenie)** 75g *(Marchew, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** **Zupa szpinakowa z ziemniakami, mięsem gotowanym i żółtkiem** 499g **(09,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1295.19**, B [g]: **70.34**, T [g]: **45.81**, W [g]: **158.53**, Błonnik [g]: **20.83**, Cukier [g]: **52.63**, Sód [mg]: **1684.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.79**	**Śniadanie** **Krupnik z kasza jaglaną, mięsem gotowanym i żółtkiem** 499g **(09,03,07)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z indyka gotowane, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Kasza jaglana, gotowana, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus jabłkowy 200g	**Obiad** **Zupa wielowarzywna z ryżem, żółtkiem i indykiem** 500g **(09,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** **Zupa szpinakowa z ziemniakami, mięsem gotowanym i żółtkiem** 499g **(09,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Szpinak, Ziemniaki, średnio, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Wtorek (2026-10-13)					
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **2251.99**, B [g]: **74.98**, T [g]: **80.66**, W [g]: **320.14**, Błonnik [g]: **35.22**, Cukier [g]: **72.72**, Sód [mg]: **3164.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.67**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na napoju jaglanym** 300g *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiewka 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* **Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie)** 50g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie)** 100g **(01)** *(Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny sojowy 200g **(06)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g **Sałatka jarzynowa** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**, Cebula)* Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Wtorek (2026-10-13)					
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **2266.17**, B [g]: **94.28**, T [g]: **84.83**, W [g]: **299.46**, Błonnik [g]: **35.92**, Cukier [g]: **78.14**, Sód [mg]: **3236.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **36**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* **Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie)** 50g **(03,07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Chleb bezglutenowy, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie)** 100g *(Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Olej rzepakowy, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Sałatka jarzynowa** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**, Cebula)* Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)** Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Wtorek (2026-10-13)					
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **2392.82**, B [g]: **94.12**, T [g]: **85.95**, W [g]: **330.01**, Błonnik [g]: **36.39**, Cukier [g]: **82.88**, Sód [mg]: **3318.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.73**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Ser żółty Gouda tłusty 40g **(07)** Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* **Pieczone pulpety z buraka i soczewicy w sosie śmietankowym** 150g **(01,06,07)** *(Buraki, Soczewica czerwona, nasiona suche, Woda, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**, Sos sojowy klasyczny **(06)**, Słonecznik, nasiona, łuskane, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie)** 100g **(01)** *(Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Sałatka jarzynowa** 120g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**, Cebula)* Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2019.99**, B [g]: **69.68**, T [g]: **78.81**, W [g]: **274.92**, Błonnik [g]: **33.33**, Cukier [g]: **66.25**, Sód [mg]: **2989.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.5**	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 160g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 400g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie)** 250g **(03)** *(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe **(03)**, Cebula, Pieprz czarny)* **Mizeria z jogurtem greckim** 100g **(07)** *(Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego **(07)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2123.25**, B [g]: **84.42**, T [g]: **80.08**, W [g]: **280.33**, Błonnik [g]: **27.84**, Cukier [g]: **85.52**, Sód [mg]: **2370.31**, Kwasy tł. nas. [g]: **45.82**	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* **Marchewka mini na ciepło (gotowana)** 100g *(Marchewka mini (babe))* Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem drobiowym** 400g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczano-warzywny (parowanie)** 250g **(03,09)** *(Ziemniaki, późne, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Jaja kurze całe **(03)**, Pieprz czarny)* **Sałata z jogurtem** 100g **(07)** *(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Sałata)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek śmietankowy, naturalny 80g **(07)** **Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek** 100g *(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2077.55**, B [g]: **70.21**, T [g]: **87.03**, W [g]: **272.86**, Błonnik [g]: **40.39**, Cukier [g]: **68.83**, Sód [mg]: **2975.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.88**	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 160g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie)** 250g **(03)** *(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe **(03)**, Cebula, Pieprz czarny)* **Mizeria z jogurtem greckim** 75g **(07)** *(Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego **(07)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek)* **Kapusta na ciepło (gotowanie)** 75g *(Kapusta biała, Olej rzepakowy, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2113.25**, B [g]: **84.26**, T [g]: **79.08**, W [g]: **280.21**, Błonnik [g]: **27.84**, Cukier [g]: **85.44**, Sód [mg]: **2415.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.14**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
Płatki jęczmienne na mleku 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* **Marchewka mini na ciepło (gotowana)** 100g *(Marchewka mini (babe))* Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem drobiowym** 400g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczano-warzywny (parowanie)** 250g **(03,09)** *(Ziemniaki, późne, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Jaja kurze całe **(03)**, Pieprz czarny)* **Sałata z jogurtem** 100g **(07)** *(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Sałata)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Serek śmietankowy, naturalny 80g **(07)** **Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek** 100g *(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2342.55**, B [g]: **111.84**, T [g]: **90.94**, W [g]: **283.33**, Błonnik [g]: **27.84**, Cukier [g]: **87.77**, Sód [mg]: **3268.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **52.02**	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* **Marchewka mini na ciepło (gotowana)** 100g *(Marchewka mini (babe))* Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)**	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem drobiowym** 400g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczano-warzywny (parowanie)** 250g **(03,09)** *(Ziemniaki, późne, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Jaja kurze całe **(03)**, Pieprz czarny)* **Sałata z jogurtem** 100g **(07)** *(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Sałata)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek śmietankowy, naturalny 80g **(07)** **Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek** 100g *(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g Wędlina drobiowa 60g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **1831.46**, B [g]: **101.44**, T [g]: **74.03**, W [g]: **198.39**, Błonnik [g]: **26.57**, Cukier [g]: **92.61**, Sód [mg]: **1778.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.62**	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* **Pasta z bialek jaj i szynki** 150g **(03)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Wędlina wieprzowa)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem drobiowym** 400g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczano-warzywny (parowanie)** 250g **(03,09)** *(Ziemniaki, późne, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Jaja kurze całe **(03)**, Pieprz czarny)* **Surówka z tartego ogórka z jogurtem naturalnym** 100g **(07)** *(Ogórek świeży, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** **Zupa wielowarzywna z ziemniakami, mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1350.73**, B [g]: **77.45**, T [g]: **43.56**, W [g]: **169.65**, Błonnik [g]: **21.35**, Cukier [g]: **61.64**, Sód [mg]: **1037.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.49**	**Śniadanie** **Zupa grysikowa z dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego** 501g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem drobiowym** 500g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** **Zupa wielowarzywna z ziemniakami, mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **2129.6**, B [g]: **56.48**, T [g]: **94.5**, W [g]: **280.46**, Błonnik [g]: **32.41**, Cukier [g]: **60.21**, Sód [mg]: **3124.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.74**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jęczmienne na napoju jaglanym 300g **(01)** *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jęczmienne **(01)**)* Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Ogórek kiszony 100g Masło roślinne MR 20g Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Zupa pomidorowa z makaronem** 400g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie)** 250g **(03)** *(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe **(03)**, Cebula, Pieprz czarny)* **Mizeria z oliwą z oliwek** 100g *(Ogórek świeży (długi), Oliwa z oliwek, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Budyń śmietankowy na napoju jaglanym** 200g *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Budyń śmietankowy bez cukru)*	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Wędlina wieprzowa 60g Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **1939.8**, B [g]: **60.59**, T [g]: **81.35**, W [g]: **259.08**, Błonnik [g]: **34.17**, Cukier [g]: **81.33**, Sód [mg]: **2866.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.36**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Kasza kukurydziana na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Makaron bezglutenowy, gotowany, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie)** 250g **(03)** *(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe **(03)**, Cebula, Pieprz czarny)* **Mizeria z jogurtem greckim** 100g **(07)** *(Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego **(07)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **1878.79**, B [g]: **58.68**, T [g]: **68.05**, W [g]: **274.88**, Błonnik [g]: **33.33**, Cukier [g]: **66.2**, Sód [mg]: **2685.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.1**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jęczmienne na mleku 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Zupa pomidorowa z makaronem** 400g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie)** 250g **(03)** *(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe **(03)**, Cebula, Pieprz czarny)* **Mizeria z jogurtem greckim** 100g **(07)** *(Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego **(07)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
	Śniadanie	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2445.67**, B [g]: **104.1**, T [g]: **89.72**, W [g]: **322.76**, Błonnik [g]: **33.18**, Cukier [g]: **64.67**, Sód [mg]: **2125.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.98**	**Płatki orkiszowe na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**)* Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Mandarynki 140g	**Zupa fasolowa z ziemniakami** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Fasola biała, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Cebula, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2381.49**, B [g]: **103.62**, T [g]: **88.56**, W [g]: **305.08**, Błonnik [g]: **24.23**, Cukier [g]: **64.84**, Sód [mg]: **2529.98**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.6**	**Płatki orkiszowe na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta z bialek jaj i szynki** 80g **(03)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Wędlina wieprzowa)* Sałata 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko parowane 160g	**Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kalafior, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Jabłko parowane, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2385.2**, B [g]: **106.24**, T [g]: **87.94**, W [g]: **313.24**, Błonnik [g]: **40.68**, Cukier [g]: **61.54**, Sód [mg]: **2109.49**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.14**	**Śniadanie** **Płatki orkiszowe na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**)* Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa fasolowa z ziemniakami** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Fasola biała, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż brązowy, gotowany 200g **Sałata z jogurtem** 75g **(07)** *(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Sałata)* Kalafior, gotowany 75g **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2207.16**, B [g]: **112.57**, T [g]: **68.3**, W [g]: **298.18**, Błonnik [g]: **24.42**, Cukier [g]: **62.53**, Sód [mg]: **1933.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.56**	**Śniadanie** **Płatki orkiszowe na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta z bialek jaj i szynki** 80g **(03)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Wędlina wieprzowa)* Sałata 30g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kalafior, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior)* Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Jabłko parowane, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g **Gulasz wieprzowy, duszony** 150g *(Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Kminek cały, Papryka w proszku)* Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2691.29**, B [g]: **120.22**, T [g]: **114.8**, W [g]: **307.88**, Błonnik [g]: **24.23**, Cukier [g]: **67.64**, Sód [mg]: **3356.98**, Kwasy tł. nas. [g]: **57.97**	**Śniadanie** **Płatki orkiszowe na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta z bialek jaj i szynki** 80g **(03)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Wędlina wieprzowa)* Sałata 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Wędlina drobiowa 60g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kalafior, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Jabłko parowane, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Pomidor b/s 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek śmietankowy, naturalny 80g **(07)**	**Dobry Posiłek** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **1737.18**, B [g]: **114.78**, T [g]: **49.66**, W [g]: **219.38**, Błonnik [g]: **24.88**, Cukier [g]: **80.87**, Sód [mg]: **1710.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.13**	**Śniadanie** **Płatki orkiszowe na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Płatki orkiszowe, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* **Pasta z tuńczyka** 150g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kalafior, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Jabłko parowane, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** **Zupa marchewkowa z mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,03)** *(Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Marchew, Ziemniaki, późne, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Pietruszka, suszona (natka pietruszki), Sól biała)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1235.03**, B [g]: **95.75**, T [g]: **44.2**, W [g]: **120.4**, Błonnik [g]: **19.25**, Cukier [g]: **60.04**, Sód [mg]: **1687.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.56**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Barszcz czerwony z żółtkiem i mięsem gotowanym 501g **(09,03)** *(Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Buraki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Mus jabłkowy 200g	**Zupa kalafiorowa z ziemniakami, mięsem gotowanym i żółtkiem** 499g **(09,03)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Kalafior, Mięso z indyka gotowane, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Cukier, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Zupa marchewkowa z mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,03)** *(Woda, Wieprzowina, szynka surowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Marchew, Ziemniaki, późne, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Pietruszka, suszona (natka pietruszki), Sól biała)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **2356.47**, B [g]: **87.42**, T [g]: **84.8**, W [g]: **324.8**, Błonnik [g]: **35.65**, Cukier [g]: **70.78**, Sód [mg]: **3758.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.95**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki orkiszowe na napoju jaglanym 327g *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki orkiszowe)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**)* Ogórek świeży 100g Masło roślinne MR 20g Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 500g	Mandarynki 140g	**Zupa fasolowa z ziemniakami** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Fasola biała, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)))* Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Cebula, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny sojowy 200g **(06)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Mus OWOLOVE jabłkowo - morelowy (85% przecier z jabłek, 15% przecier z moreli.) 200g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **2393.47**, B [g]: **94.57**, T [g]: **93.58**, W [g]: **311.72**, Błonnik [g]: **36.27**, Cukier [g]: **68.74**, Sód [mg]: **2119.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.15**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki gryczane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 180g **(03,10)** *(Ogórek świeży, Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**)* Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Mandarynki 140g	**Zupa fasolowa z ziemniakami** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Fasola biała, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Cebula, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 100g Keczup (ketchup) 15g Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **2446.96**, B [g]: **86.39**, T [g]: **93.49**, W [g]: **333.03**, Błonnik [g]: **39.73**, Cukier [g]: **68.58**, Sód [mg]: **2921.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.56**	**Śniadanie** **Płatki orkiszowe na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**)* Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa fasolowa z ziemniakami** 400g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Fasola biała, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Potrawka wegetariańska (gotowanie)** 150g **(09)** *(Marchew, Seler korzeniowy **(09)**, Śmietana wegańska 15% (roztwór białka soczewicy (woda, białko soczewicy 2,5%), olej rzepakowy, tłuszcz kokosowy, cukier, modyfikowana skrobia ziemniaczana, emulgator (polisorbat 60), stabilizatory (metyloceluloza, guma ksantanowa), regulator kwasowości (cytrynian trisodowy), aromat naturalny, sól, barwnik (karoteny)), Pietruszka, korzeń, Woda, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz ziołowy, Sól biała)* Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Cebula, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Parówki sojowe (woda, olej rzepakowy, izolowane białko grochowe (8,5 %), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, aromaty, emulgator: metyloceluloza, warzywa suszone (cebula, czosnek), maltodekstryna, sól, cukier, substancja zagęszczająca: konjac, błonnik pszenny, skrobia kukurydziana modyfikowana, glukoza, pieprz biały mielony, barwnik: tlenki i wodorotlenki żelaza.) 100g Keczup (ketchup) 15g Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2319.25**, B [g]: **83.68**, T [g]: **82.74**, W [g]: **329.24**, Błonnik [g]: **39.19**, Cukier [g]: **94.26**, Sód [mg]: **1689.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.18**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jaglane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Hummus z soczewicy** 80g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 150g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Biszkopty (ciastka) (mąka pszenna, jaja, substancja słodząca: maltitol, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) 30g **(01,03)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2279.96**, B [g]: **91.15**, T [g]: **88.44**, W [g]: **292.66**, Błonnik [g]: **26.31**, Cukier [g]: **89.08**, Sód [mg]: **2316.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.57**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 60g Pomidor b/s 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 150g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Biszkopty (ciastka) (mąka pszenna, jaja, substancja słodząca: maltitol, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) 30g **(01,03)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Kalafior, gotowany 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2489.44**, B [g]: **92.42**, T [g]: **97.06**, W [g]: **333.9**, Błonnik [g]: **47.15**, Cukier [g]: **80.69**, Sód [mg]: **2059.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.94**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Hummus z soczewicy** 80g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 150g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett** 75g **(12,10)** *(Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda **(12,10)**, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** **Pasta mięsna** 40g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 50g	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2245.96**, B [g]: **90.99**, T [g]: **84.44**, W [g]: **293.14**, Błonnik [g]: **26.31**, Cukier [g]: **89.75**, Sód [mg]: **2361.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.64**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jaglane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 60g Pomidor b/s 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 150g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Biszkopty (ciastka) (mąka pszenna, jaja, substancja słodząca: maltitol, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) 30g **(01,03)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Serek wiejski lekki (twaróg ziarnisty (**mleko)**, śmietanka pasteryzowana **(mleko)**, białka **mleka**, sól.) 150g **(07)** Kalafior, gotowany 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2531.06**, B [g]: **122.61**, T [g]: **99.7**, W [g]: **298.62**, Błonnik [g]: **26.31**, Cukier [g]: **93.89**, Sód [mg]: **2771.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **47.05**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jaglane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 60g Pomidor b/s 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 80g **(07)**	Banan 130g	**Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 150g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Biszkopty (ciastka) (mąka pszenna, jaja, substancja słodząca: maltitol, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) 30g **(01,03)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Kalafior, gotowany 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek grani (ziarna twarogowe (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**) , sól) 150g **(07)**	Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **1833.59**, B [g]: **89.53**, T [g]: **76.53**, W [g]: **205.09**, Błonnik [g]: **27.95**, Cukier [g]: **95.87**, Sód [mg]: **1742.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.04**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Płatki jaglane)* **Pasta mięsna** 150g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 150g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** **Zupa krem z białych warzyw z mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,03)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Filety z kurczaka, gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Cukier, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1288.14**, B [g]: **64.78**, T [g]: **32.43**, W [g]: **193.77**, Błonnik [g]: **25.44**, Cukier [g]: **62.36**, Sód [mg]: **1227.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.74**	**Śniadanie** **Zupa koperkowa z ryżem, mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,03,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ryż biały, Mięso z indyka gotowane, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus bananowy 200g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszą kuskus i gotowanym mięsem drobiowym** 451g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Dynia, Kasza kuskus **(01)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** **Zupa krem z białych warzyw z mięsem gotowanym i żółtkiem** 500g **(09,03)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Kalafior, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Filety z kurczaka, gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Cukier, Koper ogrodowy, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta bezmleczna E [kcal]: **2403.12**, B [g]: **77.67**, T [g]: **84.02**, W [g]: **355**, Błonnik [g]: **41.58**, Cukier [g]: **71.48**, Sód [mg]: **1876.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.26**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jaglane na napoju jaglanym 300g *(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki jaglane)* **Hummus z soczewicy** 80g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Papryka świeża 100g Masło roślinne MR 20g Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 150g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Pieczywo chrupkie jaglane 30g **(01)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta bezglutenowa E [kcal]: **2284.62**, B [g]: **78.77**, T [g]: **85.08**, W [g]: **321.83**, Błonnik [g]: **42.82**, Cukier [g]: **83.03**, Sód [mg]: **1676.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.53**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Hummus z soczewicy** 80g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb bezglutenowy 90g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 150g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Pieczywo chrupkie jaglane 30g **(01)**	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 90g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta wegetariańska E [kcal]: **2540.25**, B [g]: **87.57**, T [g]: **97.19**, W [g]: **348.07**, Błonnik [g]: **39.41**, Cukier [g]: **91.77**, Sód [mg]: **1701.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.69**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jaglane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Hummus z soczewicy** 80g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu** 120g **(07,03,01)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Jaja kurze całe **(03)**, Kasza gryczana, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Szczypiorek)* **Ziemniaki z koperkiem** 200g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Biszkopty (ciastka) (mąka pszenna, jaja, substancja słodząca: maltitol, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) 30g **(01,03)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)					
	Śniadanie	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
08-17.10.2026 dieta podstawowa E [kcal]: **2404.53**, B [g]: **107.25**, T [g]: **105.38**, W [g]: **270.58**, Błonnik [g]: **29.83**, Cukier [g]: **72.74**, Sód [mg]: **2179.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **48.54**	**Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Krem z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Cebula, Marchew, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Zioła prowansalskie)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 250g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 100g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 100g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)					
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna E [kcal]: **2381.51**, B [g]: **107.89**, T [g]: **98.64**, W [g]: **277.99**, Błonnik [g]: **25.21**, Cukier [g]: **70.32**, Sód [mg]: **2109.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **48.59**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki owsiane na mleku 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Brokuły, gotowane 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko parowane 160g	**Zupa jarzynowa z ziemniakami** 400g **(07)** *(Woda, Ziemniaki, późne, Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Liście laurowe, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek suszony)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 250g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 100g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 100g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Wędlina drobiowa 60g Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2475.48**, B [g]: **107.79**, T [g]: **113.32**, W [g]: **272.51**, Błonnik [g]: **35.36**, Cukier [g]: **76.89**, Sód [mg]: **2194.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **49.1**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 160g	**Obiad** **Krem z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem** 400g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Cebula, Marchew, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Zioła prowansalskie)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 250g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 100g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 100g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Surówka z selera i ananasa** 75g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Ananas, Olej rzepakowy)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Galaretka malinowa, bez cukru 200g	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis

Sobota (2026-10-17)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek*	Kolacja	Dobry Posiłek
08-17.10.2026 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2312.46**, B [g]: **108.51**, T [g]: **90.51**, W [g]: **278.41**, Błonnik [g]: **25.5**, Cukier [g]: **69.54**, Sód [mg]: **2168.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.48**	**Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Brokuły, gotowane 100g Masło roślinne MR 20g Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko parowane 160g	**Zupa jarzynowa z ziemniakami** 400g *(Woda, Ziemniaki, późne, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek suszony)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 250g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło roślinne MR, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 100g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 100g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło roślinne MR 20g Wędlina drobiowa 60g Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g
08-17.10.2026 dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2513.71**, B [g]: **131.09**, T [g]: **102.28**, W [g]: **279.67**, Błonnik [g]: **25.21**, Cukier [g]: **71.56**, Sód [mg]: **2683.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **49.65**	**Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Brokuły, gotowane 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Wędlina drobiowa 60g	Jabłko parowane 160g	**Zupa jarzynowa z ziemniakami** 400g **(07)** *(Woda, Ziemniaki, późne, Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Liście laurowe, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek suszony)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 250g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 100g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 100g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Wędlina drobiowa 60g Sałata 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g **Pasta z białek jaj i sera** 80g **(03,07)** *(Białko jaja kurzego **(03)**, Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**)*	Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis **Sobota (2026-10-17)**

08-17.10.2026 dieta papkowata E [kcal]: **2449.81**, B [g]: **106.67**, T [g]: **111.69**, W [g]: **266.23**, Błonnik [g]: **28.12**, Cukier [g]: **91.88**, Sód [mg]: **1447.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **46.24**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku z masłem i musem owocowym** 500g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Mus owocowy, Płatki owsiane **(01)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko parowane 160g	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 400g **(07)** *(Woda, Ziemniaki, późne, Marchew, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Liście laurowe, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek suszony)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 250g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 100g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 100g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	**Kolacja** **Rosół z mięsem i makaronem** 499g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g
08-17.10.2026 dieta płynna wzmocniona E [kcal]: **1538.66**, B [g]: **59.33**, T [g]: **71.89**, W [g]: **175.02**, Błonnik [g]: **25.09**, Cukier [g]: **52.62**, Sód [mg]: **1642.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.15**	**Śniadanie** **Zupa brokułowa z ziemniakami, dodatkiem żółtka oraz mięsa gotowanego** 501g **(09,07,03)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Mięso z indyka gotowane, Żółtko jaja kurzego **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mus jabłkowy 200g	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem gotowanym, zabielana** 500g **(07)** *(Woda, Ziemniaki, późne, Szynka wieprzowa, gotowana, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Sól biała)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	**Kolacja** **Rosół z mięsem i makaronem** 499g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała)* Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis

Sobota (2026-10-17)

08-17.10.2026 dieta bezmleczna

E [kcal]: **2117.89**, B [g]: **60.95**, T [g]: **94.38**, W [g]: **272.25**, Błonnik [g]: **34.5**, Cukier [g]: **74.2**, Sód [mg]: **2094.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.24**

Śniadanie

Płatki owsiane na napoju jaglanym 300g **(01)**
*(Napój jaglany (woda kasza jaglana, olej słonecznikowy, sól), Płatki owsiane **(01)**)*
Pasta z tuńczyka z oliwą 80g **(04)**
*(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Oliwa z oliwek)*
Rzodkiewka 100g
Masło roślinne MR 20g
Chleb graham 90g **(01)**
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

II Śniadanie

Jabłko 160g

Obiad

Krem z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem 400g **(09)**
*(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Cebula, Marchew, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Zioła prowansalskie)*
Ryż z pieczonymi jabłuszkami na napoju migdałowym 250g **(08)**
*(Napój migdałowy (mleko roślinne) **(08)**, Jabłka pieczone, Ryż biały, Cynamon w proszku)*
Surówka z marchewki 100g
(Marchew, Oliwa z oliwek)
Polewa owocowa 100g
(Truskawki, mrożone)
Kompot z owoców mieszanych 250g
(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))

Podwieczorek*

Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g

Kolacja

Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)**
Masło roślinne MR 20g
Wędlina drobiowa 60g
Ogórek świeży 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Dobry Posiłek

Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis

Sobota (2026-10-17)

08-17.10.2026 dieta bezglutenowa

E [kcal]: **2099.85**, B [g]: **89.27**, T [g]: **85.99**, W [g]: **258.1**, Błonnik [g]: **32.84**, Cukier [g]: **74.25**, Sód [mg]: **2094.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.48**

Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 300g **(07)**
*(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)*
Pasta z tuńczyka 80g **(04,07)**
*(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)*
Rzodkiewka 100g
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Chleb bezglutenowy 90g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

II Śniadanie

Jabłko 160g

Obiad

Krem z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem 400g **(09)**
*(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Cebula, Marchew, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Zioła prowansalskie)*
Makaron bezglutenowy z serem białym (gotowanie) 300g **(07,01)**
*(Makaron bezjajeczny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Cukier)*
Polewa jogurtowo - owocowa 100g **(07)**
*(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)*
Surówka z marchewki 100g
(Marchew, Oliwa z oliwek)
Kompot z owoców mieszanych 250g
(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))

Podwieczorek*

Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g

Kolacja

Chleb bezglutenowy 90g
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Wędlina drobiowa 60g
Ogórek świeży 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Dobry Posiłek

Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis

Sobota (2026-10-17)

08-17.10.2026 dieta wegetariańska

E [kcal]: **2505.85**, B [g]: **98.56**, T [g]: **114.98**, W [g]: **283.49**, Błonnik [g]: **33.04**, Cukier [g]: **72.91**, Sód [mg]: **1893.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **53.86**

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 300g **(07,01)**
*(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)*
Smalec z fasoli 80g
(Fasola biała z puszki, Cebula, Olej rzepakowy)
Rzodkiewka 100g
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Chleb graham 90g **(01)**
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

II Śniadanie

Jabłko 160g

Obiad

Krem z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem 400g **(09)**
*(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Cebula, Marchew, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Zioła prowansalskie)*
Kluski leniwe (gotowanie) 250g **(01,07,03)**
*(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)*
Polewa jogurtowo - owocowa 100g **(07)**
*(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)*
Surówka z marchewki 100g
(Marchew, Oliwa z oliwek)
Kompot z owoców mieszanych 250g
(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))

Podwieczorek*

Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g

Kolacja

Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)**
Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)**
Ser żółty 40g **(07)**
Ogórek świeży 100g
Herbata czarna, napar bez cukru 250g

Dobry Posiłek

Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-08)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **1113.92**, B [g]: **57.49**, T [g]: **46.6**, W [g]: **122.37**, Błonnik [g]: **11.07**, Cukier [g]: **36.46**, Sód [mg]: **1322.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.67**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 40g Keczup (ketchup) 10g Ogórek kiszony 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**II Śniadanie** Mandarynki 70g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 25g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 100g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Cebula, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 100g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 80g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** **Pasta z tuńczyka** 40g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Papryka świeża 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **2366.99**, B [g]: **99.14**, T [g]: **92.21**, W [g]: **299.71**, Błonnik [g]: **27.66**, Cukier [g]: **67.15**, Sód [mg]: **3043.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.74**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 70g Keczup (ketchup) 15g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 350g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 120g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Cebula, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 180g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Buraki na ciepło (duszenie)** 100g *(Buraki, Olej rzepakowy)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Powiatowy Zespół Szpitali przy ul. Armii Krajowej 1 w Oleśnicy

Jadłospis	Czwartek (2026-10-08)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2369.29**, B [g]: **102.62**, T [g]: **89.04**, W [g]: **306.24**, Błonnik [g]: **34.13**, Cukier [g]: **60.59**, Sód [mg]: **3063.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.56**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 70g Keczup (ketchup) 15g Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa grysikowa** 350g **(09,01)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza manna **(01)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Plastry schabu w sosie pieczeniowym (duszenie)** 120g **(01)** *(Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Woda, Cebula, Majeranek suszony, Pieprz ziołowy)* **Ziemniaki z koperkiem** 180g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka wielowarzywna z oliwą** 75g *(Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Sałata, Oliwa z oliwek)* Brukselka, gotowana 75g **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)** Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
	Śniadanie	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **990.65**, B [g]: **51.43**, T [g]: **29.89**, W [g]: **135.65**, Błonnik [g]: **15.06**, Cukier [g]: **34.84**, Sód [mg]: **604.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.04**	**Płatki gryczane na mleku** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* Jaja kurze całe, gotowane 30g **(03)** Pomidor 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb graham 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	Jabłko 80g	**Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki** 250g **(09)** *(Woda, Fasola szparagowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Brukselka, Kapusta biała, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 100g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 100g **Szpinak na gęsto (duszony)** 80g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 100g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 40g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Rzodkiewka, Szczypiorek)* Ogórek świeży 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **1975.11**, B [g]: **92.03**, T [g]: **69.16**, W [g]: **259**, Błonnik [g]: **27.3**, Cukier [g]: **54.26**, Sód [mg]: **1372.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **33**	**Śniadanie** **Płatki gryczane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* Jaja kurze całe, gotowane 100g **(03)** Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 160g	**Obiad** **Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki** 350g **(09)** *(Woda, Fasola szparagowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Brukselka, Kapusta biała, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 120g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż biały, gotowany 180g **Szpinak na gęsto (duszony)** 100g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Galaretka jagodowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Rzodkiewka, Szczypiorek)* Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-09)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2017.74**, B [g]: **92.01**, T [g]: **77.82**, W [g]: **253.88**, Błonnik [g]: **34.89**, Cukier [g]: **55.21**, Sód [mg]: **1802.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.24**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki gryczane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki gryczane)* Jaja kurze całe, gotowane 100g **(03)** Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Zupa solferino z ziemniakami i natką pietruszki** 350g **(09)** *(Woda, Fasola szparagowa, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Brukselka, Kapusta biała, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Morszczuk w sosie cytrynowo - śmietanowym (gotowanie)** 120g **(07)** *(Morszczuk, filet, świeży, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* Ryż brązowy, gotowany 180g **Szpinak na gęsto (duszony)** 75g **(07)** *(Szpinak, Śmietana 12% do zup i sosów **(07)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny)* **Surówka z ogórka kiszonego** 75g *(Ogórek kiszony, Cebula, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka jagodowa, bez cukru 200g	Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 80g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) chudy **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Rzodkiewka, Szczypiorek)* Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-10)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **1074.5**, B [g]: **50.74**, T [g]: **35.58**, W [g]: **144.03**, Błonnik [g]: **16.13**, Cukier [g]: **34.25**, Sód [mg]: **1029.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.59**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 200g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 40g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**II Śniadanie** Gruszka 65g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 250g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z serem białym i cebulką a'la ruskie (gotowanie)** 180g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cebula)* **Surówka z selera i brzoskwini** 40g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 100g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Wędlina drobiowa 30g Rzodkiewka 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **2225.08**, B [g]: **91.98**, T [g]: **80.58**, W [g]: **299.65**, Błonnik [g]: **35.88**, Cukier [g]: **59.57**, Sód [mg]: **1949.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.17**	**Śniadanie** **Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron z serem białym i cebulką a'la ruskie (gotowanie)** 280g **(01,07)** *(Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany **(01)**, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cebula)* **Surówka z selera i brzoskwini** 100g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel jagodowy** 200g *(Woda, Kisiel jagodowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **sałatka z kurczakiem i pomidorem** 80g *(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-10)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2458.83**, B [g]: **106.16**, T [g]: **90.64**, W [g]: **325.47**, Błonnik [g]: **49.06**, Cukier [g]: **62.58**, Sód [mg]: **2131.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **44.63**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki owsiane na mleku 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta mięsna** 80g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb pełnoziarnisty z żyta (mąka **żytnia** razowa (z pełnego przemiału), woda, zakwas **żytni** (mąka + woda) oraz sól) 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Gruszka 130g	**Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Ziemniaki, średnio, Brokuły, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Makaron razowy z serem białym i cebulką a'la ruskie (gotowanie)** 280g **(07)** *(Makaron pełnoziarnisty, gotowany, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cebula)* **Surówka z selera i brzoskwini** 75g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Brzoskwinia, Oliwa z oliwek)* **Surówka z marchewki i jabłka z oliwa z oliwek** 75g *(Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 40g **(07)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Szczypiorek)* Ogórek świeży 50g	Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **sałatka z kurczakiem i pomidorem** 80g *(Pomidor, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* Wędlina drobiowa 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Zott Jogobella bez dodatku cukrów (ananas-banan) (jogurt (**mleko**, kultury bakterii jogurtowych), ananas (8,5%), banany i mus bananowy (6,5%), inulina, aromaty) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **1173.88**, B [g]: **48.14**, T [g]: **38.93**, W [g]: **165.96**, Błonnik [g]: **18**, Cukier [g]: **46.34**, Sód [mg]: **771.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.12**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana na mleku** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** 40g **(03,07)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb graham 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**II Śniadanie** Banan 65g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 250g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 30g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 60g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 100g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** 80g *(Kapusta czerwona, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cebula, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Sucharki (mąka **pszenna** (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z **mleka**), glukoza, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, drożdże, gluten **pszenny**, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 15g **(01,07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Ser żółty 20g **(07)** Papryka świeża 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **2445.5**, B [g]: **97.54**, T [g]: **86.23**, W [g]: **334.69**, Błonnik [g]: **33.94**, Cukier [g]: **74.03**, Sód [mg]: **1855.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **41**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Kasza kukurydziana)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** 80g **(03,07)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 350g **(09,01)** *(Woda, Makaron bezjajeczny **(01)**, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 90g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 100g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 180g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** 100g *(Kapusta czerwona, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cebula, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Sucharki (mąka **pszenna** (86%), olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z **mleka**), glukoza, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, drożdże, gluten **pszenny**, sól, mąka sojowa, emulgatory, lecytyna sojowa, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy) 30g **(01,07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Niedziela (2026-10-11)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2394.47**, B [g]: **105.1**, T [g]: **87.39**, W [g]: **314.25**, Błonnik [g]: **40.64**, Cukier [g]: **82.38**, Sód [mg]: **1853.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.82**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jaglane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** 80g **(03,07)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**)* Pomidor 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Rosół z makaronem pełnoziarnistym** 350g **(09)** *(Woda, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Por, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy **(09)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki))* **Kotlet drobiowy, parowany** 90g **(03,01)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe **(03)**, Bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże) **(01)**, Olej rzepakowy, Pieprz ziołowy)* **Sos majerankowy** 100g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(09)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Majeranek suszony)* **Ziemniaki z koperkiem** 180g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** 75g *(Kapusta czerwona, Jabłko, Oliwa z oliwek, Cebula, Pieprz czarny)* **Brokuł na parze z oliwa z oliwek** 75g *(Brokuły, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kubuś Mus 100% (banan, jabłko) (przecier z: bananów (66%) i jabłek (34%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **1151.37**, B [g]: **36.17**, T [g]: **43.86**, W [g]: **161.93**, Błonnik [g]: **19.99**, Cukier [g]: **51**, Sód [mg]: **1242.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.2**	**Śniadanie** **Płatki żytnie na mleku** 200g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 30g Ogórek świeży 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb żytni razowy 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**II Śniadanie** Gruszka 65g	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 250g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie)** 100g **(09)** *(Woda, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kminek cały, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100g **(01)** **Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą** 80g *(Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Sok z cytryny)* **Kompot wieloowocowy** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Kisiel truskawkowy** 100g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 40g **(07)** Pomidor 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**Dobry Posiłek** Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **2186.08**, B [g]: **64.2**, T [g]: **93.29**, W [g]: **289.01**, Błonnik [g]: **34.89**, Cukier [g]: **72.65**, Sód [mg]: **2422.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **50.48**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki żytnie na mleku 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Gruszka 130g	**Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 350g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie)** 120g **(09)** *(Woda, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kminek cały, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g **(01)** **Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą** 100g *(Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Sok z cytryny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Kisiel truskawkowy** 200g *(Woda, kisiel truskawkowy)*	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 80g **(07)** Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-12)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2371.92**, B [g]: **71.19**, T [g]: **105.71**, W [g]: **305.48**, Błonnik [g]: **44.28**, Cukier [g]: **71.99**, Sód [mg]: **2994.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **54.52**	**Śniadanie** **Płatki żytnie na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki żytnie **(01)**)* Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 130g	**Obiad** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** 350g **(09,07)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Gulasz wegetariański z warzywami i ciecierzycą (duszenie)** 120g **(09)** *(Woda, Cieciorka surowa (ciecierzyca), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kminek cały, Papryka w proszku)* Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180g **(01)** **Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą** 100g *(Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, Sok z cytryny)* **Surówka z pomidora z jogurtem natralnym i natką pietruszki** 75g **(07)** *(Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz ziołowy, Sól biała)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g **(11)** Rzodkiewka 50g	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek typu Fromage, naturalny 80g **(07)** Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Łowicz deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwiniami (gotowany grys ryżowy 30% (woda, grys ryżowy), przecier jabłkowy 15%, jogurt naturalny 13% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), zagęszczony sok jabłkowy, przecier brzoskwiniowy, przecier bananowy, sok bananowy z zagęszczonego soku, zagęszczony sok brzoskwiniowy 2%, aromaty) 100g **(07)**

01-Zboża zawierające gluten, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Wtorek (2026-10-13)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **1145.63**, B [g]: **69.58**, T [g]: **34.34**, W [g]: **148.41**, Błonnik [g]: **15.45**, Cukier [g]: **41.91**, Sód [mg]: **1485.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.53**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jaglane na mleku 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 30g Rzodkiewka 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb graham 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	Banan 65g	**Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki** 250g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* **Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie)** 100g **(03,01,07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 100g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie)** 80g **(01)** *(Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g **(07)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Wtorek (2026-10-13)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **2332.51**, B [g]: **108.93**, T [g]: **86**, W [g]: **297.15**, Błonnik [g]: **30.48**, Cukier [g]: **75.13**, Sód [mg]: **3202.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.34**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
Płatki jaglane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa wielowarzywna z ryżem i natka pietruszki** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż biały, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* **Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie)** 120g **(03,01,07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 180g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Marchewka z groszkiem na ciepło (duszenie)** 100g **(01)** *(Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Sałatka jarzynowa** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**, Cebula)* Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)** Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Wtorek (2026-10-13)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2294.92**, B [g]: **111.06**, T [g]: **81.52**, W [g]: **299.08**, Błonnik [g]: **37.28**, Cukier [g]: **72.91**, Sód [mg]: **3108.98**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.69**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki jaglane na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* Wędlina wieprzowa 60g Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Banan 130g	**Zupa wielowarzywna z ryżem brązowym i natka pietruszki** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Zupa jarzynowa, mrożona **(09)**, Ryż brązowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe)* **Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym (gotowanie)** 120g **(03,01,07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Bułka pszenna zwykła **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**, Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 180g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Colesław** 75g **(07)** *(Kapusta biała, Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Pieprz czarny)* **Bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek** 75g *(Brokuły, Marchew, Kalafior, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** **Sałatka jarzynowa** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**, Cebula)* Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny Piątnica (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).) 150g **(07)** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **999.61**, B [g]: **37.54**, T [g]: **32.91**, W [g]: **146.61**, Błonnik [g]: **17.36**, Cukier [g]: **40.36**, Sód [mg]: **1295.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.45**	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 200g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 40g **(11)** Ogórek kiszony 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb żytni razowy 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**II Śniadanie** Jabłko 80g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 250g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie)** 180g **(03)** *(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe **(03)**, Cebula, Pieprz czarny)* **Mizeria z jogurtem greckim** 40g **(07)** *(Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego **(07)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek)* **Kompot wieloowocowy** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 100g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Ser żółty 20g **(07)** Ogórek świeży 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **1971.98**, B [g]: **67.91**, T [g]: **78.22**, W [g]: **265.34**, Błonnik [g]: **32.11**, Cukier [g]: **64.92**, Sód [mg]: **2956.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.37**	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 160g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 350g **(09,01,03)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Makaron czterojajeczny **(01,03)**, Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie)** 220g **(03)** *(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe **(03)**, Cebula, Pieprz czarny)* **Mizeria z jogurtem greckim** 100g **(07)** *(Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego **(07)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	środa (2026-10-14)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2030.53**, B [g]: **68.42**, T [g]: **86.47**, W [g]: **263.46**, Błonnik [g]: **38.91**, Cukier [g]: **67.42**, Sód [mg]: **2942.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.75**	**Śniadanie** **Płatki jęczmienne na mleku** 300g **(01,07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jęczmienne **(01)**)* Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(11)** Ogórek kiszony 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 160g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Przecier pomidorowy (woda, pomidory, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* **Kotlet ziemniaczany z ciecierzycą (pieczenie)** 220g **(03)** *(Ziemniaki, późne, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Jaja kurze całe **(03)**, Cebula, Pieprz czarny)* **Mizeria z jogurtem greckim** 75g **(07)** *(Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego **(07)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek)* **Kapusta na ciepło (gotowanie)** 75g *(Kapusta biała, Olej rzepakowy, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** **Budyń śmietankowy** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Budyń śmietankowy bez cukru)*	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lubella Owsianka z bananami i truskawkami (gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, aromat, witaminy: C,D3,B6.) 100g **(01,07)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **1360.14**, B [g]: **68.7**, T [g]: **39.51**, W [g]: **192.97**, Błonnik [g]: **19.74**, Cukier [g]: **43.94**, Sód [mg]: **1553.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.03**	**Śniadanie** **Płatki orkiszowe na mleku** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 40g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**)* Ogórek świeży 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb graham 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**II Śniadanie** Mandarynki 70g	**Obiad** **Zupa fasolowa z ziemniakami** 250g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Fasola biała, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 150g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż biały, gotowany 100g **Surówka z buraków i jabłka** 80g *(Buraki, Cebula, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 40g Keczup (ketchup) 40g Papryka świeża 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**Dobry Posiłek** Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **2295.59**, B [g]: **95.42**, T [g]: **82.38**, W [g]: **309.64**, Błonnik [g]: **31.59**, Cukier [g]: **63.83**, Sód [mg]: **1944.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.53**	**Śniadanie** **Płatki orkiszowe na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**)* Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 140g	**Obiad** **Zupa fasolowa z ziemniakami** 350g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Fasola biała, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 120g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż biały, gotowany 180g **Surówka z buraków i jabłka** 100g *(Buraki, Cebula, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 70g Keczup (ketchup) 15g Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Czwartek (2026-10-15)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2235.52**, B [g]: **97.52**, T [g]: **80.5**, W [g]: **300.26**, Błonnik [g]: **38.65**, Cukier [g]: **60.66**, Sód [mg]: **1927.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.67**	**Śniadanie**	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
	Płatki orkiszowe na mleku 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki orkiszowe)* **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 80g **(03,10)** *(Jaja kurze całe **(03)**, Szczypiorek, Majonez (Olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,) **(03,10)**)* Ogórek świeży 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Mandarynki 140g	**Zupa fasolowa z ziemniakami** 350g **(09)** *(Woda, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Fasola biała, nasiona suche, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Potrawka z kurczaka - gotowana** 120g **(07)** *(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Woda, Cukinia, Kalafior, Śmietana, 12% tłuszczu **(07)**)* Ryż brązowy, gotowany 180g **Sałata z jogurtem** 75g **(07)** *(Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**, Sałata)* Kalafior, gotowany 75g **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g **(07)**	Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Parówki drobiowe (93% mięso z indyka (w tym 21% mięso z fileta z piersi indyka), woda, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza) 70g Keczup (ketchup) 15g Papryka świeża 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Lestello wafle ryżowe (100% ryż brązowy) 25g Kefir Sokólski MLEKPOL (**mleko**, **mleko** w proszku, białka **mleka**, kultury bakterii mlekowych) 150g **(07)**

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **1074.13**, B [g]: **39.9**, T [g]: **35.77**, W [g]: **157.5**, Błonnik [g]: **19.61**, Cukier [g]: **53.22**, Sód [mg]: **630.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.08**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 200g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Hummus z soczewicy** 40g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Papryka świeża 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb żytni razowy 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**II Śniadanie** Banan 65g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 250g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 100g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 100g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 80g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Biszkopty (ciastka) (mąka pszenna, jaja, substancja słodząca: maltitol, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) 15g **(01,03)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 40g **(07)** Rzodkiewka 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **2266.88**, B [g]: **80.77**, T [g]: **81.14**, W [g]: **321.88**, Błonnik [g]: **37.8**, Cukier [g]: **92.6**, Sód [mg]: **1665.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.03**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Hummus z soczewicy** 80g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 120g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 180g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Biszkopty (ciastka) (mąka pszenna, jaja, substancja słodząca: maltitol, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) 30g **(01,03)**	**Kolacja** Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Jutrzenka BeBe Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, oleje roślinne: palmowy, rzepakowy, tłuszcz palmowy - w zmiennych proporcjach syrop cukru inwertowanego, serwatka z proszku **(z mleka)**, emulgator (lecytyna **sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 500, E 450), aromat) 16g **(01,07,06)**

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Piątek (2026-10-16)					
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2437.07**, B [g]: **89.51**, T [g]: **95.46**, W [g]: **326.54**, Błonnik [g]: **45.76**, Cukier [g]: **79.03**, Sód [mg]: **2035.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.79**	**Śniadanie** **Płatki jaglane na mleku** 300g **(07)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki jaglane)* **Hummus z soczewicy** 80g *(Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny)* Papryka świeża 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb żytni razowy 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 130g	**Obiad** **Zupa dyniowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Kasza jaglana, gotowana, Dynia, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)* **Ryba po grecku (duszenie)** 120g **(04)** *(Dorsz, świeży, filety bez skóry **(04)**, Cebula, Woda, Pietruszka, korzeń, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Ziele angielskie całe, Pieprz czarny)* **Ziemniaki z koperkiem** 180g *(Ziemniaki, gotowane, Koper ogrodowy)* **Fasolka szparagowa na parze polana oliwą z oliwek** 100g *(Fasola szparagowa, Oliwa z oliwek)* **Surówka ze świeżych warzyw z sosem vinegrett** 75g **(12,10)** *(Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Papryka czerwona, Pomidor, Rzodkiewka, Oliwa z oliwek, Musztarda **(12,10)**, Sok z cytryny, Pieprz czarny)* **Kompot wieloowocowy** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	**Podwieczorek*** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** **Pasta mięsna** 40g *(Szynka wieprzowa, gotowana, Marchew, Olej rzepakowy)* Papryka świeża 50g	**Kolacja** Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Serek wiejski (Serek śmietankowy (**mleko**), sól, białka **mleka**) 150g **(07)** Rzodkiewka 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Dobry Posiłek** Kubuś Mus 100% (truskawka, jabłko, banan, marchew) (przecier z: jabłek (40%), bananów (30%), truskawek (25%), marchwi (5%)) 100g Rymut Chrupkie pieczywo kukurydziano - ryżowe (grys kukurydziany - 90,42%, grysik ryżowy - 9,04%, sól spożywcza, olej roślinny (rzepakowy)) 25g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)					
	Śniadanie	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 1-3) E [kcal]: **1278.16**, B [g]: **61.63**, T [g]: **52.63**, W [g]: **145.74**, Błonnik [g]: **14.88**, Cukier [g]: **46.56**, Sód [mg]: **1018.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **23**	**Płatki owsiane na mleku** 200g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z tuńczyka** 40g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Rzodkiewka 30g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Chleb graham 30g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 150g	Jabłko 80g	**Krem z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem** 250g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Cebula, Marchew, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Zioła prowansalskie)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 180g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 60g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 40g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 150g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 100g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 30g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 5g **(07)** Wędlina drobiowa 30g Ogórek świeży 30g Herbata czarna, napar bez cukru 150g	Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)					
	Śniadanie	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
08-17.10.2026 dieta podstawowa (pediatria dzieci 3-18 lat) E [kcal]: **2283.74**, B [g]: **101.27**, T [g]: **99.48**, W [g]: **259.19**, Błonnik [g]: **28.79**, Cukier [g]: **69.47**, Sód [mg]: **2141.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **46.01**	**Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Krem z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Cebula, Marchew, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Zioła prowansalskie)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 220g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 80g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 100g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka malinowa (cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna.) 200g	Chleb pszenny (mąka **pszenna** 450, woda, zakwas piekarski żytni, drożdże, sól) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospis	Sobota (2026-10-17)					
	Śniadanie	**II Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek***	**Kolacja**	**Dobry Posiłek**
08-17.10.2026 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (pediatria 3-18 lat) E [kcal]: **2354.69**, B [g]: **101.81**, T [g]: **107.42**, W [g]: **261.12**, Błonnik [g]: **34.32**, Cukier [g]: **73.62**, Sód [mg]: **2157.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **46.57**	**Płatki owsiane na mleku** 300g **(07,01)** *(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu **(07)**, Płatki owsiane **(01)**)* **Pasta z tuńczyka** 80g **(04,07)** *(Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) **(04)**, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu **(07)**)* Rzodkiewka 100g Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Chleb graham 90g **(01)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Jabłko 160g	**Krem z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem** 350g **(09)** *(Woda, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchewka, pietruszka, **seler**, por) **(09)**, Ziemniaki, późne, Cebula, Marchew, Cieciorka konserwowa (ciecierzyca), Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Zioła prowansalskie)* **Kluski leniwe (gotowanie)** 220g **(01,07,03)** *(Ser twarogowy (twaróg) półtłusty **(07)**, Mąka pszenna, typ 500 **(01)**, Jaja kurze całe **(03)**, Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) **(07)**, Cukier)* **Polewa jogurtowo - owocowa** 80g **(07)** *(Jogurt typu greckiego **(07)**, Truskawki, mrożone)* **Surówka z marchewki** 100g *(Marchew, Oliwa z oliwek)* **Surówka z selera i ananasa** 75g **(09)** *(Seler korzeniowy **(09)**, Ananas, Olej rzepakowy)* **Kompot z owoców mieszanych** 250g *(Woda, Mieszanka kompotowa (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona) (aronia, jabłko, śliwka bez pestki, porzeczka czerwona))*	Galaretka malinowa, bez cukru 200g	Chleb pszenny graham (mąka **pszenna** graham (typ 1850), woda, sól, drożdże) 90g **(01)** Masło ekstra (śmietanka pasteryzowana (**mleko**)) 20g **(07)** Wędlina drobiowa 60g Ogórek świeży 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Tymbark Mus Vega jablko burak truskawka (przecier zjabłek (70%), sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku (20%), przecier truskawkowy 10%) 100g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

* - Podwieczorek jest podawany na oddziałach: Pediatria, Położnictwo, ZPO oraz dla pacjentów na diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów