Jadłospis na dzień 31.07.2026

Dieta	Śniadanie 07:30	II śniadanie 10:30	Obiad 12:30	Kolacja 16:30	Posiłek nocny 19:30	Wartości
DIETA PODSTAWOWA D01	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **OGÓREK ŚWIEŻY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA KRUPNIK** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET RYBNY SMAŻONY W PANIERCE** dorsz filet, bułka tarta – mąka pszenna, drożdże, olej rzepakowy, sól; olej rzepakowy **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY** kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy **KOMPOT**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **MASŁO EKSTRA** z mleka **PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW** ciecierzyca, marchew, suszone pomidory, olej rzepakowy, przyprawy **SER MOZZARELLA** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 2300 kcal **B** 108 g **T** 83.4 g **NKT** 20 g **W** 288 g **C** 36.3 g **Bł** 30.2 g **Sód** 2100 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATA** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA KRUPNIK** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET RYBNY GOTOWANY** dorsz filet **MARCHEW GOTOWANA** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **MASŁO EKSTRA** z mleka **PASTA WARZYWNA** Kasza kuskus - z pszenicy, marchew, pietruszka korzeń, suszone pomidory w oleju rzepakowym, przyprawy **SER MOZZARELLA** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka **MUS OWOCOWY**	**E** 2170 kcal **B** 105.9 g **T** 68 g **NKT** 19 g **W** 288.4 g **C** 40.2 g **Bł** 31.3 g **Sód** 1840 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **OGÓREK ŚWIEŻY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka **JABŁKO**	**ZUPA KRUPNIK** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET RYBNY GOTOWANY** dorsz filet **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY** kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy **KOMPOT**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **MASŁO EKSTRA** z mleka **PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW** ciecierzyca, marchew, suszone pomidory, olej rzepakowy, przyprawy **SER MOZZARELLA** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **MASŁO EKSTRA** z mleka **SEREK WIEJSKI LEKKI** z mleka **SAŁATA**	**E** 2290 kcal **B** 105.9 g **T** 85.7 g **NKT** 20.9 g **W** 289 g **C** 41.2 g **Bł** 33.7 g **Sód** 2030 mg

Dieta	Śniadanie 07:30	II śniadanie 10:30	Obiad 12:30	Kolacja 16:30	Posiłek nocny 19:30	Wartości
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D05	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **SEREK WIEJSKI LEKKI** z mleka **SAŁATA** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA KRUPNIK** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET RYBNY GOTOWANY** dorsz filet **MARCHEW GOTOWANA** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **PASTA WARZYWNA** Kasza kuskus - z pszenicy, marchew, pietruszka korzeń, suszone pomidory w oleju rzepakowym, przyprawy **SER MOZZARELLA LIGHT** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka **MUS OWOCOWY**	**E** 1970 kcal **B** 96 g **T** 50.8 g **NKT** 16.1 g **W** 288.3 g **C** 40 g **Bł** 31.3 g **Sód** 2000 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATA** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**BUDYŃ** mleko, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, aromaty, barwnik, ekstrakt wanilii	**ZUPA KRUPNIK** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET RYBNY GOTOWANY** dorsz filet **MARCHEW GOTOWANA** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **MASŁO EKSTRA** z mleka **PASTA WARZYWNA** Kasza kuskus - z pszenicy, marchew, pietruszka korzeń, suszone pomidory w oleju rzepakowym, przyprawy **SER MOZZARELLA** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka **MUS OWOCOWY**	**E** 2350 kcal **B** 112.5 g **T** 74.4 g **NKT** 22.9 g **W** 311.6 g **C** 56.2 g **Bł** 31.3 g **Sód** 1920 mg
DIETA PAPKOWATA D11	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **MASŁO EKSTRA** z mleka **JAJKO GOTOWANE** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET RYBNY GOTOWANY** dorsz filet **MARCHEW GOTOWANA** **KOMPOT**	**ZUPA KRUPNIK** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **FILET DROBIOWY GOTOWANY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka **MUS OWOCOWY** **BUDYŃ** mleko, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, aromaty, barwnik, ekstrakt wanilii	**E** 1970 kcal **B** 98 g **T** 46.2 g **NKT** 19.3 g **W** 298.9 g **C** 64.6 g **Bł** 28.3 g **Sód** 1400 mg
DIETA PODSTAWOWA NISKOPURYNOWA D01/M	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **OGÓREK ŚWIEŻY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA KRUPNIK PUR** woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchewka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET RYBNY SMAŻONY W PANIERCE** dorsz filet, bułka tarta – mąka pszenna, drożdże, olej rzepakowy, sól; olej rzepakowy **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY** kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy **KOMPOT**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **MASŁO EKSTRA** z mleka **PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW** ciecierzyca, marchew, suszone pomidory, olej rzepakowy, przyprawy **SER MOZZARELLA** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 2300 kcal **B** 108 g **T** 83.4 g **NKT** 20 g **W** 288 g **C** 36.3 g **Bł** 30.2 g **Sód** 2040 mg

Dieta	Śniadanie 07:30	II śniadanie 10:30	Obiad 12:30	Kolacja 16:30	Posiłek nocny 19:30	Wartości
DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C01	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **OGÓREK ŚWIEŻY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka **JABŁKO**	**ZUPA KRUPNIK** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET RYBNY SMAŻONY W PANIERCE** dorsz filet, bułka tarta – mąka pszenna, drożdże, olej rzepakowy, sól; olej rzepakowy **MARCHEW GOTOWANA** **KOMPOT**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **MASŁO EKSTRA** z mleka **PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW** ciecierzyca, marchew, suszone pomidory, olej rzepakowy, przyprawy **SER MOZZARELLA** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **MASŁO EKSTRA** z mleka **SEREK WIEJSKI LEKKI** z mleka **SAŁATA**	**E** 2500 kcal **B** 118 g **T** 79.4 g **NKT** 24.8 g **W** 338 g **C** 53.8 g **Bł** 34 g **Sód** 1430 mg
DIETA DLA DZIECI	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **MASŁO EKSTRA** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **OGÓREK ŚWIEŻY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA KRUPNIK** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **PALUSZKI RYBNE** filet z mintaja, mąka pszenna, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma, woda, olej rzepakowy, sól **SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY** kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy **KOMPOT**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **MASŁO EKSTRA** z mleka **DŻEM NISKOSŁODZONY** **SER MOZZARELLA** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 1700 kcal **B** 80 g **T** 71.4 g **NKT** 20.5 g **W** 191.8 g **C** 40 g **Bł** 17.7 g **Sód** 1500 mg

---

• **Legenda do wartości odżywczych:** E – Energia, B – białko, T – tłuszcz, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, Bł – błonnik.

• **Alergeny:** W zakładzie stosuje się produkty zawierające alergeny: zboża zawierające gluten, mleko krowie i pochodne, jaja i pochodne, ryby i pochodne, soja i pochodne, seler, gorczyca, sezam, skorupiaki, orzechy, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, orzeszki ziemne, mięczaki. Śladowe ilości tych alergenów mogą znaleźć się w potrawach oraz wg informacji od producenta w przyprawach, wędlinach, sałatkach rybnych i pasztetach. (dokładny skład ww produktów w dziale żywienia).

• *Istnieje możliwość zmian w jadłospisie z przyczyn niezależnych od kuchni szpitalnej*