Jadłospis na dzień 13.06.2026

Dieta	Śniadanie 07:30	II śniadanie 10:30	Obiad 12:30	Kolacja 16:30	Posiłek nocny 19:30	Wartości
DIETA PODSTAWOWA D01	**MAKARON GOTOWANY NA MLEKU** mleko, makaron - 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 **TWARÓG** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA BARSZCZ BIAŁY** woda, porcje rosołowe, żur- woda, zakwas chlebowy (mąka żytnia, woda), mąka żytnia razowa, mąka pszenna graham, świeży czosnek; ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, przyprawy **KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **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 **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATKA Z OGÓRKA, PAPRYKI I SAŁATY LODOWEJ** **KAKAO NA MLEKU** mleko, kakao	**SOK OWOCOWY**	**E** 2050 kcal **B** 108 g **T** 67 g **NKT** 23 g **W** 259 g **C** 71 g **Bł** 21.2 g **Sód** 2010 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	**MAKARON GOTOWANY NA MLEKU** mleko, makaron - 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 **TWARÓG** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA WARZYWNA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy **KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATKA Z SAŁATY LODOWEJ I POMIDORA** sałata lodowa, pomidor, olej rzepakowy, przyprawy **KAKAO NA MLEKU** mleko, kakao	**SOK OWOCOWY**	**E** 2050 kcal **B** 108 g **T** 66.9 g **NKT** 23 g **W** 259 g **C** 70 g **Bł** 21.2 g **Sód** 2010 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 **TWARÓG** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**SEREK WIEJSKI LEKKI** z mleka	**ZUPA BARSZCZ BIAŁY** woda, porcje rosołowe, żur- woda, zakwas chlebowy (mąka żytnia, woda), mąka żytnia razowa, mąka pszenna graham, świeży czosnek; ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, przyprawy **KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **KOMPOT**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATKA Z OGÓRKA, PAPRYKI I SAŁATY LODOWEJ** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **SEREK TARTARE** z mleka **SER MOZZARELLA LIGHT** z mleka **SAŁATA**	**E** 2030 kcal **B** 127 g **T** 68.4 g **NKT** 21.1 g **W** 236 g **C** 203 g **Bł** 217 g **Sód** 2010 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	**MAKARON GOTOWANY NA MLEKU** mleko, makaron - 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 **TWARÓG** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA BARSZCZ BIAŁY** woda, porcje rosołowe, żur- woda, zakwas chlebowy (mąka żytnia, woda), mąka żytnia razowa, mąka pszenna graham, świeży czosnek; ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, przyprawy **KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATKA Z SAŁATY LODOWEJ I POMIDORA** sałata lodowa, pomidor, olej rzepakowy, przyprawy **KAKAO NA MLEKU** mleko, kakao	**SOK OWOCOWY**	**E** 2000 kcal **B** 104 g **T** 60 g **NKT** 21.3 g **W** 269 g **C** 76.4 g **Bł** 27.4 g **Sód** 2000 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	**MAKARON GOTOWANY NA MLEKU** mleko, makaron - 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 **TWARÓG** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**ZUPA BARSZCZ BIAŁY** woda, porcje rosołowe, żur- woda, zakwas chlebowy (mąka żytnia, woda), mąka żytnia razowa, mąka pszenna graham, świeży czosnek; ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, przyprawy **KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATKA Z SAŁATY LODOWEJ I POMIDORA** sałata lodowa, pomidor, olej rzepakowy, przyprawy **KAKAO NA MLEKU** mleko, kakao	**SOK OWOCOWY**	**E** 2130 kcal **B** 116.7 g **T** 69.8 g **NKT** 24.7 g **W** 265 g **C** 75.4 g **Bł** 21.2 g **Sód** 1990 mg
DIETA PAPKOWATA D11	**MAKARON GOTOWANY NA MLEKU** mleko, makaron - z pszenicy **JAJKO GOTOWANE** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **KOMPOT**	**ZUPA WARZYWNA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **FILET DROBIOWY GOTOWANY** **KAKAO NA MLEKU** mleko, kakao	**SOK OWOCOWY**	**E** 1800 kcal **B** 88.6 g **T** 2.4 g **NKT** 18.6 g **W** 237 g **C** 84 g **Bł** 24 g **Sód** 1220 mg
DIETA PODSTAWOWA NISKOPURYNOWA D01/M	**MAKARON GOTOWANY NA MLEKU** mleko, makaron - 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 **TWARÓG** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA BARSZCZ BIAŁY PUR** woda, żur- woda, zakwas chlebowy (mąka żytnia, woda), mąka żytnia razowa, mąka pszenna graham, świeży czosnek; ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, przyprawy **KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **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 **SEREK TARTARE** z mleka **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATKA Z OGÓRKA, PAPRYKI I SAŁATY LODOWEJ** **KAKAO NA MLEKU** mleko, kakao	**SOK OWOCOWY**	**E** 1900 kcal **B** 87 g **T** 58 g **NKT** 20 g **W** 262 g **C** 71.2 g **Bł** 19.9 g **Sód** 2000 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	**MAKARON GOTOWANY NA MLEKU** mleko, makaron - 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 **TWARÓG** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**SEREK WIEJSKI LEKKI** z mleka	**ZUPA BARSZCZ BIAŁY** woda, porcje rosołowe, żur- woda, zakwas chlebowy (mąka żytnia, woda), mąka żytnia razowa, mąka pszenna graham, świeży czosnek; ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, marchew, przyprawy **KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **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 **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATKA Z OGÓRKA, PAPRYKI I SAŁATY LODOWEJ** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **SEREK TARTARE** z mleka **SER MOZZARELLA LIGHT** z mleka **SAŁATA**	**E** 2220 kcal **B** 137 g **T** 76.7 g **NKT** 25.9 g **W** 250 g **C** 32.4 g **Bł** 21.4 g **Sód** 1500.1 mg
DIETA DLA DZIECI	**MAKARON GOTOWANY NA MLEKU** mleko, makaron - 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 **TWARÓG** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA WARZYWNA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy **KASZOTTO Z KURCZAKIEM** kasza jęczmienna, noga kurczaka trybowana bez skóry, marchewka, groszek konserwowy, olej rzepakowy, przyprawy **BROKUŁ GOTOWANY** **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 **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **JAJKO GOTOWANE** **SAŁATKA Z OGÓRKA, PAPRYKI I SAŁATY LODOWEJ** **KAKAO NA MLEKU** mleko, kakao	**SOK OWOCOWY**	**E** 1570 kcal **B** 87.7 g **T** 50.8 g **NKT** 18.6 g **W** 198 g **C** 69 g **Bł** 19 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*