Jadłospis na dzień 26.06.2026

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** **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA SZPINAKOWA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **MAKARON GOTOWANY** z pszenicy **SOS BOLOŃSKI Z MIĘSEM DUSZONY** łopatka wieprzowa bez kości, marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **JABŁKO**	**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 **ŚLEDZIK W ŚMIETANIE Z CEBULĄ I OGÓRKIEM** śledź, cebula, ogórek kiszony, śmietana - z mleka, pieprz **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 2016 kcal **B** 94.7 g **T** 62.9 g **NKT** 22.2 g **W** 275 g **C** 55 g **Bł** 23.6 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** **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA SZPINAKOWA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **MAKARON GOTOWANY** z pszenicy **SOS BOLOŃSKI Z MIĘSEM DUSZONY** łopatka wieprzowa bez kości, marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **MUS OWOCOWY**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **SAŁATKA Z KASZY KUSKUS I TUŃCZYKA** kasza kuskus - z pszenicy, tuńczyk, marchew, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 2260 kcal **B** 101 g **T** 72.2 g **NKT** 21.3 g **W** 306 g **C** 38.8 g **Bł** 25.9 g **Sód** 1920 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** **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**SEREK WIEJSKI LEKKI** z mleka **OGÓREK ŚWIEŻY**	**ZUPA SZPINAKOWA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **MAKARON PEŁNOZIARNISTY** z pszenicy **SOS BOLOŃSKI Z MIĘSEM DUSZONY** łopatka wieprzowa bez kości, marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **JABŁKO**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **SEREK TARTARE** z mleka **ŚLEDZIK W ŚMIETANIE Z CEBULĄ I OGÓRKIEM** śledź, cebula, ogórek kiszony, śmietana - z mleka, pieprz **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 **TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ** twaróg - z mleka, jogurt naturalny - z mleka, rzodkiewka **SAŁATA**	**E** 2000 kcal **B** 94 g **T** 61 g **NKT** 20.4 g **W** 272 g **C** 42.5 g **Bł** 24.3 g **Sód** 2100 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 **JAJKO GOTOWANE** **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA SZPINAKOWA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **MAKARON GOTOWANY** z pszenicy **SOS BOLOŃSKI Z MIĘSEM DUSZONY** łopatka wieprzowa bez kości, marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **MUS OWOCOWY**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **SAŁATKA Z KASZY KUSKUS I TUŃCZYKA** kasza kuskus - z pszenicy, tuńczyk, marchew, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 2260 kcal **B** 101 g **T** 72.2 g **NKT** 21.3 g **W** 306 g **C** 38.8 g **Bł** 25.9 g **Sód** 1920 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** **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**SEREK WIEJSKI LEKKI** z mleka **POMIDOR**	**ZUPA SZPINAKOWA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **MAKARON GOTOWANY** z pszenicy **SOS BOLOŃSKI Z MIĘSEM DUSZONY** łopatka wieprzowa bez kości, marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **MUS OWOCOWY**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **SAŁATKA Z KASZY KUSKUS I TUŃCZYKA** kasza kuskus - z pszenicy, tuńczyk, marchew, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 2420 kcal **B** 119 g **T** 77 g **NKT** 21.3 g **W** 318 g **C** 40.2 g **Bł** 26.9 g **Sód** 1970 mg
DIETA PAPKOWATA D11	**KASZA MANNA GOTOWANA NA MLEKU** mleko, kasza manna - z pszenicy **SEREK TARTARE** z mleka **JAJKO GOTOWANE** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**MAKARON GOTOWANY** z pszenicy **SOS BOLOŃSKI Z MIĘSEM DUSZONY** łopatka wieprzowa bez kości, marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **MUS OWOCOWY**	**ZUPA SZPINAKOWA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 1900 kcal **B** 84.2 g **T** 60.8 g **NKT** 22 g **W** 251 g **C** 45 g **Bł** 21.5 g **Sód** 1200 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** **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA SZPINAKOWA PUR** woda, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **MAKARON GOTOWANY** z pszenicy **SOS POMIDOROWY Z WARZYWAMI DUSZONY** soczewica, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **JABŁKO**	**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 **SAŁATKA Z KASZY KUSKUS Z WARZYWAMI** kasza kuskus - z pszenicy, ogórek świeży, kukurydza konserwowa, papryka świeża, majonez - z jaj, przyprawy **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 2000 kcal **B** 76 g **T** 62.9 g **NKT** 17.2 g **W** 294 g **C** 63 g **Bł** 34 g **Sód** 1848 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** **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**SEREK WIEJSKI LEKKI** z mleka **OGÓREK ŚWIEŻY**	**ZUPA SZPINAKOWA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **MAKARON GOTOWANY** z pszenicy **SOS BOLOŃSKI Z MIĘSEM DUSZONY** łopatka wieprzowa bez kości, marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **JABŁKO**	**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 **SAŁATKA Z KASZY KUSKUS I TUŃCZYKA** kasza kuskus - z pszenicy, tuńczyk, marchew, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy **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 **TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ** twaróg - z mleka, jogurt naturalny - z mleka, rzodkiewka **SAŁATA**	**E** 2480 kcal **B** 111 g **T** 79 g **NKT** 24.4 g **W** 339 g **C** 52 g **Bł** 29.6 g **Sód** 1500 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 **SEREK TARTARE** z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM** jajka, majonez - z jajek, szczypiorek, pieprz, sól **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA SZPINAKOWA** woda, porcje rosołowe, ziemniaki, szpinak, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **MAKARON GOTOWANY** z pszenicy **SOS BOLOŃSKI Z MIĘSEM DUSZONY** łopatka wieprzowa bez kości, marchew, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy ziołowe, pieprz, sól **KOMPOT** **KISIEL OWOCOWY** woda, skrobia, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), cukier	**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 **DŻEM NISKOSŁODZONY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**E** 1600 kcal **B** 74.6 g **T** 53.8 g **NKT** 17.5 g **W** 198 g **C** 49.5 g **Bł** 13.9 g **Sód** 1330 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*