Jadłospis na dzień 29.06.2026

Dieta	Śniadanie 07:30	II śniadanie 10:30	Obiad 12:30	Kolacja 16:30	Posiłek nocny 19:30	Wartości
DIETA PODSTAWOWA D01	**PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU** mleko, płatki owsiane **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 **SER ŻÓŁTY** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA GARDIOLE** woda, porcje rosołowe, ryż, seler korzeń, pietruszka korzeń, marchewka, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET DROBIOWY SMAŻONY W PANIERCE** filet z piersi kurczaka, jajka, mąka pszenna, olej rzepakowy **FASOLKA SZPARAGOWA 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 **SEREK TARTARE** z mleka **PASTA JAJECZNO- TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM** twaróg – z mleka, jajka, tuńczyk w oleju, jogurt naturalny - z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **OGÓREK ŚWIEŻY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JABŁKO**	**E** 2080 kcal **B** 123.5 g **T** 64.4 g **NKT** 24.3 g **W** 260 g **C** 51.5 g **Bł** 28.4 g **Sód** 2010 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	**PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU** mleko, płatki owsiane **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 **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA MARCHWIANKA** woda, porcje rosołowe, marchew, ziemniaki, seler korzeń, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET DROBIOWY GOTOWANY** **FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **PASTA JAJECZNO- TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM** twaróg – z mleka, jajka, tuńczyk w oleju, jogurt naturalny - z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **SAŁATA** **BANAN** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JABŁKO PIECZONE**	**E** 1920 kcal **B** 116 g **T** 43.6 g **NKT** 17.2 g **W** 275 g **C** 63.9 g **Bł** 29.5 g **Sód** 1900 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 DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **SER ŻÓŁTY** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**ZUPA GARDIOLE** woda, porcje rosołowe, ryż, seler korzeń, pietruszka korzeń, marchewka, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET DROBIOWY GOTOWANY** **FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA** **KOMPOT**	**CHLEB ŻYTNI RAZOWY** mąka żytnia, woda, mąka pszenna, kwas naturalny – mąka żytnia, woda, słonecznik, siemie lniane, drożdże, sól **SEREK TARTARE** z mleka **PASTA JAJECZNO- TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM** twaróg – z mleka, jajka, tuńczyk w oleju, jogurt naturalny - z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **OGÓREK ŚWIEŻY** **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 **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **SAŁATA**	**E** 1860 kcal **B** 131 g **T** 51.9 g **NKT** 22.3 g **W** 228 g **C** 29.1 g **Bł** 22.8 g **Sód** 20101 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	**PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU** mleko, płatki owsiane **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 **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA MARCHWIANKA** woda, porcje rosołowe, marchew, ziemniaki, seler korzeń, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET DROBIOWY GOTOWANY** **FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **PASTA JAJECZNO- TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM** twaróg – z mleka, jajka, tuńczyk w oleju, jogurt naturalny - z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **SAŁATA** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JABŁKO PIECZONE**	**E** 1840 kcal **B** 115 g **T** 43.4 g **NKT** 17.1 g **W** 256 g **C** 48.8 g **Bł** 28.4 g **Sód** 1900 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	**PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU** mleko, płatki owsiane **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 **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**ZUPA MARCHWIANKA** woda, porcje rosołowe, marchew, ziemniaki, seler korzeń, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET DROBIOWY GOTOWANY** **FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA** **KOMPOT**	**CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **PASTA JAJECZNO- TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM** twaróg – z mleka, jajka, tuńczyk w oleju, jogurt naturalny - z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **SAŁATA** **BANAN** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**BUDYŃ** mleko, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, aromaty, barwnik, ekstrakt wanilii	**E** 2050 kcal **B** 126.6 g **T** 48.4 g **NKT** 20.4 g **W** 286 g **C** 69.6 g **Bł** 26.6 g **Sód** 2010 mg
DIETA PAPKOWATA D11	**PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU** mleko, płatki owsiane **MASŁO EKSTRA** z mleka **JAJKO GOTOWANE** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET DROBIOWY GOTOWANY** **WARZYWA GOTOWANE** marchew, kalafior, brokuł **KOMPOT**	**ZUPA MARCHWIANKA** woda, porcje rosołowe, marchew, ziemniaki, seler korzeń, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy **CHLEB MIESZANY** mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól, mąka sojowa **SEREK TARTARE** z mleka **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka **KISIEL OWOCOWY** woda, skrobia, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), cukier	**E** 1800 kcal **B** 90.4 g **T** 45.7 g **NKT** 21.1 g **W** 258 g **C** 56.7 g **Bł** 29.4 g **Sód** 1230 mg
DIETA PODSTAWOWA NISKOPURYNOWA D01/M	**PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU** mleko, płatki owsiane **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 **SER ŻÓŁTY** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA GARDIOLE PUR** woda, ryż, seler korzeń, pietruszka korzeń, marchewka, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **KOTLET Z CUKINII W SOSIE** Cukinia, marchew, pietruszka korzeń, jajka, bułka tarta - z pszenicy, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy **FASOLKA SZPARAGOWA 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 **SEREK TARTARE** z mleka **PASTA JAJECZNO- TWAROGOWA** twaróg – z mleka, jajka, jogurt naturalny - z mleka, ogórek kiszony **OGÓREK ŚWIEŻY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JABŁKO**	**E** 1970 kcal **B** 102 g **T** 56.7 g **NKT** 24.2 g **W** 273 g **C** 57.5 g **Bł** 31.7 g **Sód** 2020 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	**PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU** mleko, płatki owsiane **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 **DŻEM NISKOSŁODZONY** **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JOGURT NATURALNY** z mleka	**ZUPA GARDIOLE** woda, porcje rosołowe, ryż, seler korzeń, pietruszka korzeń, marchewka, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET DROBIOWY SMAŻONY W PANIERCE** filet z piersi kurczaka, jajka, mąka pszenna, olej rzepakowy **FASOLKA SZPARAGOWA 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 **SEREK TARTARE** z mleka **PASTA JAJECZNO- TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM** twaróg – z mleka, jajka, tuńczyk w oleju, jogurt naturalny - z mleka **OGÓREK ŚWIEŻY** **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 **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **SAŁATA**	**E 2180 kcal** **B 122 g** **T 61.7 g** **NKT 22 g** **W 292 g** **C 54.3 g** **Bł 27.9 g** **Sód 1500 mg**
DIETA DLA DZIECI	**PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU** mleko, płatki owsiane **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 DROB** mięso drobiowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **SER ŻÓŁTY** z mleka **POMIDOR** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**		**ZUPA GARDIOLE** woda, porcje rosołowe, ryż, seler korzeń, pietruszka korzeń, marchewka, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól **ZIEMNIAKI GOTOWANE** **FILET DROBIOWY SMAŻONY W PANIERCE** filet z piersi kurczaka, jajka, mąka pszenna, olej rzepakowy **FASOLKA SZPARAGOWA 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 JAJECZNO- TWAROGOWA Z TUŃCZYKIEM** twaróg – z mleka, jajka, tuńczyk w oleju, jogurt naturalny - z mleka **WĘDLINA** mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, serwatka w proszku - z mleka przeciwutleniacze, stabilizatory **OGÓREK ŚWIEŻY** **NAPAR Z CZARNEJ HERBATY**	**JABŁKO**	**E 1540 kcal** **B 95 g** **T 59 g** **NKT 25.5 g** **W 166 g** **C 41.6 g** **Bł 20 g** **Sód 1520 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*