# JADŁOSPIS – 21-30.10.2026

**Środa** (2026-10-21)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka graham - / - / 1 szt. (1)<br>Chleb razowy 35g/ 70g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Pasta z ryby gotowanej z koncentratem 50g (4)<br>Twarożek - / - / 1 szt. (7)<br>Pomidor 80g., Roszponka | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna 1 szt. / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Pasta z ryby gotowanej z koncentratem 50g (4)<br>Twarożek - / - / 1 szt. (7)<br>Pomidor 80g., Roszponka | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Pasta z ryby gotowanej z koncentratem 50g (4)<br>Twarożek - / - / 1 szt. (7)<br>Pomidor 80g., Roszponka |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa szpinakowa z zacierką 175ml / 350ml / 350ml (1,3,7,9)<br>Sznycel drobiowy smażony 50g / 100g / 100g (1,3)<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Surówka z marchwi i jabłka 75g / 150g / 150g (7)<br>Herbata 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 175ml / 350ml / 350ml (1,3,7,9)<br>Sznycel drobiowy duszony 50g / 100g / 100g w sosie własnym 75g / 150g / 150g (1,7,9)<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Marchew mini gotowana 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml | Zupa szpinakowa z zacierką 175ml / 350ml / 350ml (1,3,7,9)<br>Sznycel drobiowy duszony 50g / 100g / 100g w sosie własnym 75g / 150g / 150g (1,7,9)<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 75g / 150g / 150g (7)<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Sok pomidorowy 1 szt. | Sok pomidorowy 1 szt. | Sok pomidorowy 1 szt. |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g (1)<br>Chleb razowy - / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Serek wiejski lekki - / 150g / 150g (7)<br>Twarożek 1 szt./ - / - (7)<br>Papryka św. 50g / 100g / 100g<br>Sałata mix | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski - / 35g / 70g (1)<br>Chleb pszenny 40g / 20g / 20g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Serek wiejski lekki - / 150g / 150g (7)<br>Twarożek 1 szt./ - / - (7)<br>Pomidor 80g., Roszponka | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Serek wiejski lekki - / 150g / 150g (7)<br>Twarożek 1 szt./ - / - (7)<br>Papryka św. 50g / 100g / 100g<br>Sałata mix |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1089 kcal/1658 kcal/2106 kcal<br>**Tłuszcz** 48,29g/57,66g/68,22g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 25,25g/26,36g/32,76g<br>**Węglowodany** 131,2g/218,37g/297,49g<br>**W tym cukry** 32,97g/53,72g/61,4g<br>**Białko** 43,29g/83,06g/97,61g<br>**Błonnik** 19,08g/33,62g/42,6g<br>**Sód** 1264,76mg/1831,19mg/2363,79mg | **Energia** 1161 kcal/1568 kcal/2006 kcal<br>**Tłuszcz** 48,12g/55,86g/66,06g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 25,19g/25,99g/32,3g<br>**Węglowodany** 144,35g/194,58g/270,31g<br>**W tym cukry** 28,26g/41,96g/47,54g<br>**Białko** 46,36g/81,25g/94,75g<br>**Błonnik** 14,67g/21,51g/24,01g<br>**Sód** 1310,9mg/1563,12mg/1983,97mg | **Energia** 1074 kcal/1639 kcal/2142 kcal<br>**Tłuszcz** 48,68g/58,36g/69,52g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 25,53g/26,92g/33,39g<br>**Węglowodany** 128,34g/213,92g/307,53g<br>**W tym cukry** 32,37g/52,31g/59,78g<br>**Białko** 42,76g/82,38g/96,83g<br>**Błonnik** 21,15g/35,98g/49,09g<br>**Sód** 1244,5mg/1782,62mg/2463,97mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.
Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska

**Czwartek** (2026-10-22)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna 1 szt. (1)<br>Bułka graham - / - / 1 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka konserwowa 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna - / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Chleb pszenny 40g / - / - (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka drobiowa 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka konserwowa 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Sałata |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa brokułowa 175ml / 350ml / 350ml<br>Gulasz wieprzowy duszony 100g / 200g / 200g (1,9)<br>Kasza jęczmienna 100g / 100g / 200g (1)<br>Buraki gotowane 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml | Zupa brokułowa 175ml / 350ml / 350ml<br>Gulasz wieprzowy duszony 100g / 200g / 200g (1,9)<br>Kasza jęczmienna 100g / 100g / 200g (1)<br>Buraki gotowane 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml | Zupa brokułowa 175ml / 350ml / 350ml<br>Gulasz wieprzowy duszony 100g / 200g / 200g (1,9)<br>Kasza gryczana 100g / 100g / 200g<br>Sałatka z ogórka kiszonego 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Borówki 125g | Tubka owocowa 1 szt. | Borówki 125g |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski - / 35g / 35g (1)<br>Chleb razowy 35g / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser mozzarella 30g / 30g / 60g (7)<br>Pomidor 80g., Kiełki słonecznika | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g/ 70g / 70g (1)<br>Chleb pszenny - / - / 20g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser mozzarella 30g / 30g / 60g (7)<br>Pomidor 80g., Sałata | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser mozzarella 30g / 30g / 60g (7)<br>Pomidor 80g., Kiełki słonecznika |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1154 kcal/ 1651 kcal/2179 kcal<br>**Tłuszcz** 45,87g/64,48g/72,73g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 22,76g/29,12g/33,07g<br>**Węglowodany** 147,62g/200,63g/299,38g<br>**W tym cukry** 22,92g/40,64g/46,88g<br>**Białko** 47,05g/77,83g/98,01g<br>**Błonnik** 15,62g/22,4g/33,13g<br>**Sód** 753 mg/1660,6mg/2341,3mg | **Energia** 1079 kcal/1581 kcal/2062 kcal<br>**Tłuszcz** 45,02g/58,54g/66,19g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 22,72g/26,11g/29,93g<br>**Węglowodany** 127,63g/194,41g/281,45g<br>**W tym cukry** 22,95g/40,47g/44,36g<br>**Białko** 45,27g/75,48g/93,86g<br>**Błonnik** 13,67g/19,36g/23g<br>**Sód** 698,9mg/1040,2mg/1547,85mg | **Energia** 1075 kcal/1576 kcal/2164 kcal<br>**Tłuszcz** 49,49g/65,72g/75,02g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 24,67g/29,37g/33,49g<br>**Węglowodany** 120,26g/183,15g/293,54g<br>**W tym cukry** 13,95g/22,78g/28,91g<br>**Białko** 47,65g/78,20g/101,13g<br>**Błonnik** 18,44g/29,96g/44,67g<br>**Sód** 2261,85mg/4178,25mg/5008,2mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.
Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska

**Piątek** (2026-10-23)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb baltonowski - / 35g / 35g (1)<br>Chleb razowy 35g / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 50g / 50g / 100g (3,7)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna 1 szt. / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Dżem - / 1 szt. / 1 szt.<br>Twarożek 1 szt. / 1 szt. / 2 szt. (7)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 50g / 50g / 100g (3,7)<br>Pomidor 80g., Sałata |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 175ml / 350ml / 350ml (9)<br>Ryba pieczona w sosie greckim 125g / 250g / 250g (4,9)<br>Ziemniaki gotowane 150g / 150g / 200g (7)<br>Herbata 250ml | Zupa wiedeńska 175ml / 350ml / 350ml (1,9)<br>Ryba gotowana w sosie greckim 125g / 250g / 250g (4,9)<br>Ziemniaki gotowane 150g / 150g / 200g<br>Herbata 250ml | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 175ml / 350ml / 350ml (9)<br>Ryba gotowana w sosie greckim 125g / 250g / 250g (4,9)<br>Ziemniaki gotowane 150g / 150g / 200g<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Jabłko 1 szt. |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g (1)<br>Chleb razowy - / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser biały z rzodkiewką 50g / 100g / 100g (7)<br>Roszponka | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g/ 35g / 70g (1)<br>Chleb pszenny - / 20g / 40g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser biały 50g / 100g / 100g (7)<br>Pomidor 80g., Roszponka | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser biały z rzodkiewką 50g / 100g / 100g (7)<br>Roszponka |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1116 kcal/1645 kcal/2029 kcal<br>**Tłuszcz** 47,81g/62,2g/72,89g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 23,94g/29,14g/32,31g<br>**Węglowodany** 133,11g/203,19g/263,98g<br>**W tym cukry** 44,26g/55,81g/65,17g<br>**Białko** 45,63g/79,14g/93,85g<br>**Błonnik** 15,4g/25,91g/33,54g<br>**Sód** 659,46mg/1183mg/1613,65mg | **Energia** 1152 kcal/1599 kcal/2105 kcal<br>**Tłuszcz** 47,4g/61,01g/71,45g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 27,02g/32,08g/38,41g<br>**Węglowodany** 144,51g/197,18g/288,23g<br>**W tym cukry** 41,04g/63,26g/72,53g<br>**Białko** 43,3g/72,99g/88,23g<br>**Błonnik** 11,11g/16,7g/20,08g<br>**Sód** 654,96mg/950,9mg/1460,2mg | **Energia** 1055 kcal/1570 kcal/2078 kcal<br>**Tłuszcz** 45,14g/56,49g/68,2g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 21,98g/25,32g/28,67g<br>**Węglowodany** 123,36g/194,73g/283,03g<br>**W tym cukry** 37,02g/50,72g/54,45g<br>**Białko** 47,75g/84,06g/102,59g<br>**Błonnik** 18,97g/31,6g/44,17g<br>**Sód** 668,68mg/1198,95g/1948,7mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.
Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska

**Sobota** (2026-10-24)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka graham - / - / 1 szt.<br>Chleb baltonowski 35g / 70g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica sopocka 30g / 50g / 50g (6)<br>Ogórek kiszony 50g., Sałata mix | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna 1 szt. / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica sopocka 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Roszponka | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica sopocka 30g / 50g / 50g (6)<br>Ogórek kiszony 50g., Sałata mix |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa krupnik 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 175g / 350g / 350g (1,7)<br>Makaron 100g / 100g / 200g (1)<br>Herbata 250ml | Zupa krupnik 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 175g / 350g / 350g (1,7)<br>Makaron 100g / 100g / 200g (1)<br>Herbata 250ml | Zupa krupnik 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Filet drobiowy duszony w sosie brokułowo – śmietanowym 175ml / 350ml / 350ml (1,7)<br>Makaron razowy 100g / 100g / 200g (1)<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Chipsy jabłkowe 1 szt. | Tubka warzywna 1 szt. | Chipsy jabłkowe 1 szt. |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski - / 35g / 35g (1)<br>Chleb razowy 35g / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka z indyka 30g / 30g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Kiełki rzodkiewki | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski - / 35g / 70g (1)<br>Chleb pszenny 40g / 20g / 40g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka z indyka 30g / 30g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Sałata | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka z indyka 30g / 30g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Kiełki rzodkiewki |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1118 kcal/1687 kcal/2184 kcal<br>**Tłuszcz** 45,68g/64,27g/68,56g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 21,16g/25,29g/26,77g<br>**Węglowodany** 136,93g/212,01g/311,33g<br>**W tym cukry** 32,65g/41,89g/48,15g<br>**Białko** 43,28g/71,8g/91,39g<br>**Błonnik** 15,91g/23,26g/32,09g<br>**Sód** 1785,55mg/2658,5mg/3305,85mg | **Energia** 1172 kcal/1601 kcal/2139 kcal<br>**Tłuszcz** 45,78g/63,57g/67,78g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 21,17g/25,14g/26,59g<br>**Węglowodany** 147,12g/192,16g/298,95g<br>**W tym cukry** 13,78g/22,57g/26,83g<br>**Białko** 47,19g/71,56g/91,8g<br>**Błonnik** 10,8g/16,46g/19,35g<br>**Sód** 1282,3mg/1912,75mg/2538,95mg | **Energia** 1096 kcal/1647 kcal/2187 kcal<br>**Tłuszcz** 46,11g/64,83g/70,08g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 21,13g/25,25g/26,78g<br>**Węglowodany** 131,92g/204,48g/314,54g<br>**W tym cukry** 32,61g/42,27g/48,07g<br>**Białko** 42,4g/70,14g/89,13g<br>**Błonnik** 20,64g/31,56g/47,47g<br>**Sód** 1796,6mg/2685,65mg/3484,75mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.
Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska

**Niedziela** (2026-10-25)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb baltonowski - / 35g / 35g (1)<br>Chleb razowy 35g / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica z piersi kurczaka 30g (6)<br>Parówki delikatesowe z szynki - / - / 1 szt. (6)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb pszenny 40g / 80g / 120g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica z piersi kurczaka 30g (6)<br>Twarożek - / - / 1 szt. (7)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica z piersi kurczaka 30g (6)<br>Twarożek - / - / 1 szt. (7)<br>Pomidor 80g., Sałata |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa koperkowa z makaronem 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Mięso od szynki 50g / 100g / 100g gotowane w sosie chrzanowym 75g / 150g / 150g (1,7,9)<br>Ziemniaki gotowane 150g / 150g / 200g<br>Sałatka z fasolki szparagowej 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml | Zupa koperkowa z makaronem 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Mięso od szynki 50g / 100g / 100g gotowane w sosie własnym 75g / 150g / 150g (1,7,9)<br>Ziemniaki gotowane 150g / 150g / 200g<br>Szpinak duszony 75g / 150g / 150g (1,7)<br>Herbata 250ml | Zupa koperkowa z makaronem 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Mięso od szynki 50g / 100g / 100g gotowane w sosie chrzanowym 75g / 150g / 150g (1,7,9)<br>Ziemniaki gotowane 150g / 150g / 200g<br>Sałatka z fasolki szparagowej 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Pomarańcza ½ szt. / ½ szt. / 1 szt. | Jabłko pieczone 1 szt. | Pomarańcza ½ szt. / ½ szt. / 1 szt. |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g (1)<br>Chleb razowy - / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Twaróg z czarnuszką 50g / 50g / 100g (7)<br>Pomidor 80g., Sałata | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g/ 35g / 70g (1)<br>Chleb pszenny - / 20g / 20g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Twaróg 50g / 50g / 100g (7)<br>Pomidor 80g., Sałata | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Twaróg z czarnuszką 50g / 50g / 100g (7)<br>Pomidor 80g., Sałata |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1042 kcal/1531 kcal/2209 kcal<br>**Tłuszcz** 42,47g/50,5g/79,87g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 23,96g/26,13g/39g<br>**Węglowodany** 125,08g/201,48g/290,09g<br>**W tym cukry** 32,25g/44,87g/72,38g<br>**Białko** 48,51g/81,37g/103,64g<br>**Błonnik** 16,37g/26,75g/42,59g<br>**Sód** 769,61mg/1227,37mg/1737,82mg | **Energia** 1061 kcal/1549 kcal/2016 kcal<br>**Tłuszcz** 42,3g/52,79g/68,13g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 24,98g/29,97g/39,45g<br>**Węglowodany** 128,13g/198,93g/265,44g<br>**W tym cukry** 31,64g/42,29g/50,76g<br>**Białko** 49,53g/80,45g/98,76g<br>**Błonnik** 14,13g/21,69g/25,67g<br>**Sód** 800,88mg/1231,8mg/1628mg | **Energia** 1032 kcal/1528 kcal/2180 kcal<br>**Tłuszcz** 42,54g/53,77g/70,63g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 23,96g/27,98g/37,68g<br>**Węglowodany** 123,82g/198,61g/310,43g<br>**W tym cukry** 32,46g/44,69g/65,96g<br>**Białko** 48,13g/77,59g/99,58g<br>**Błonnik** 18,15g/30,31g/46,27g<br>**Sód** 777,66mg/1244,97mg/1951,97mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.
Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska

**Poniedziałek** (2026-10-26)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna 1 szt. (1)<br>Bułka graham - / - / 1 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Schab gotowany 30g / 50g / 50g (6)<br>Papryka św. 50g / 100g / 100g<br>Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna 1 szt. / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Schab gotowany 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Schab gotowany 30g / 50g / 50g (6)<br>Papryka św. 50g / 100g / 100g<br>Sałata |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 175ml / 350ml / 350ml (1,9)<br>Udko pieczone ½ szt. / 1 szt. / 1 szt.<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Bukiet warzyw got. 100g / 200g / 200g<br>Herbata 250ml | Zupa ryżowa 175ml / 350ml / 350ml (9)<br>Udko gotowane ½ szt. / 1 szt. / 1 szt. w sosie śmietanowym 50g / 100g / 100g (1,7,9)<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Bukiet warzyw got. 100g / 200g / 200g<br>Herbata 250ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 175ml / 350ml / 350 ml (1,9)<br>Udko pieczone ½ szt. / 1 szt. / 1 szt.<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Kalafior got. 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Kiwi 1 szt. | Tubka owocowa 1 szt. | Kiwi 1 szt. |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski - / 35g / 35g (1)<br>Chleb razowy 35g / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Pieczona pierś z indyka 30g / 30g / - (7)<br>Twarożek - / 1 szt. / 1 szt. (7)<br>Sałatka meksykańska - / - / 160g (3,7)<br>Pomidor 80g., Kiełki słonecznika | Herbata 250ml<br>Chleb pszenny 40g / 80g / 120g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Pieczona pierś z indyka 30g / 30g / - (7)<br>Twarożek - / 1 szt. / 1 szt. (7)<br>Sałatka ziemniaczana - / - / 160g (7)<br>Pomidor 80g., Sałata | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Pieczona pierś z indyka 30g / 30g / - (7)<br>Twarożek - / 1 szt. / 1 szt. (7)<br>Sałatka ziemniaczana z czerwoną fasolą - / - / 160g (7)<br>Pomidor 80g., Kiełki słonecznika |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1056 kcal/1589 kcal/2199 kcal<br>**Tłuszcz** 43,01g/65,02g/79,31g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 28,91g/43,34g/49,6g<br>**Węglowodany** 125,57g/178,53g/283,51g<br>**W tym cukry** 21,41g/31,89g/41,23g<br>**Białko** 49,37g/84,42g/106,66g<br>**Błonnik** 11,96g/18,1g/32,11g<br>**Sód** 1215,38mg/1764,9mg/2373,64mg | **Energia** 1038 kcal/1529 kcal/1996 kcal<br>**Tłuszcz** 40,02g/59,42g/64,23g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 29g/43,59g/46,2g<br>**Węglowodany** 127,17g/177,92g/275,29g<br>**W tym cukry** 13,47g/21,22g/26,98g<br>**Białko** 45,59g/76,26g/87,57g<br>**Błonnik** 9,26g/13,45g/18,22g<br>**Sód** 1019,13mg/1375,85mg/2206,38mg | **Energia** 968 kcal/1569 kcal/2122 kcal<br>**Tłuszcz** 42,61g/65,17g/71,18g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 28,82g/43,3g/46,15g<br>**Węglowodany** 109,37g/179,49g/298,44g<br>**W tym cukry** 22,87g/35,02g/42,82g<br>**Białko** 46,58g/83,3g/97,05g<br>**Błonnik** 16,7g/29,36g/46,61g<br>**Sód** 1144,93mg/1859,45mg/2983,58mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.

**Wtorek** (2026-10-27)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / - / - (1)<br>Bułka graham - / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka z fileta 30g / 50g / 50g (6)<br>Sałatka warzywna | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb pszenny 40g / - / - (1)<br>Bułka pszenna - / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka z fileta 30g / 50g / 50g (6)<br>Sałatka warzywna | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka z fileta 30g / 50g / 50g (6)<br>Sałatka warzywna |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa kalafiorowa 175ml / 350ml / 350 ml (1,7,9)<br>Makaron razowy 100g / 100g / 200g (1)<br>Sos mięsno – pomidorowy 100g / 200g / 200g (mięso duszone) (1)<br>Herbata 250ml | Krem brokułowy 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Makaron 100g / 100g / 200g (1)<br>Sos mięsno – pomidorowy 100g / 200g / 200g (mięso duszone) (1)<br>Herbata 250ml | Krem brokułowy 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Makaron razowy 100g / 100g / 200g (1)<br>Sos mięsno – pomidorowy 100g / 200g / 200g (mięso duszone) (1)<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | Grapefruit ½ szt. |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g (1)<br>Chleb razowy - / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Twarożek 1 szt. (7)<br>Dżem - / 1 szt. / 1 szt.<br>Rzodkiewka 50g, Rukola | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g / 35g / 70g (1)<br>Chleb pszenny - / 40g / 20g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Twarożek 1 szt. (7)<br>Dżem - / 1 szt. / 1 szt.<br>Pomidor 80g, Roszponka | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Twarożek 1 szt. (7)<br>Pomidor - / 160g / 160g<br>Rzodkiewka 50g, Rukola |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1100 kcal/1633 kcal/2126 kcal<br>**Tłuszcz** 49,02g/62,36g/66,75g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 25,85g/29,54g/30,88g<br>**Węglowodany** 135,68g/217,67g/318,29g<br>**W tym cukry** 37,07g/59,23g/68,95g<br>**Białko** 37,17g/63,76g/80,35g<br>**Błonnik** 16,94g/27,37g/39,49g<br>**Sód** 754,22mg/1403,97mg/1930,72mg | **Energia** 1114 kcal/1629 kcal/2046 kcal<br>**Tłuszcz** 48,61g/61,65g/64,99g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 25,73g/29,21g/30,4g<br>**Węglowodany** 137,99g/215,02g/299,29g<br>**W tym cukry** 38,28g/62,62g/66,3g<br>**Białko** 38,8g/64,93g/77,92g<br>**Błonnik** 12,24g/18,73g/20,54g<br>**Sód** 757,6mg/1288,07mg/1609,27mg | **Energia** 1012 kcal/1504 kcal/2024 kcal<br>**Tłuszcz** 48,94g/62,51g/67,4g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 25,62g/29,19g/30,57g<br>**Węglowodany** 115,32g/187,94g/296,39g<br>**W tym cukry** 25,75g/44,15g/48,26g<br>**Białko** 37,2g/63,87g/80,04g<br>**Błonnik** 19,54g/33,67g/49,2g<br>**Sód** 747,8mg/1383,52mg/2058,42mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.

Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska

**Środa** (2026-10-28)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 70g (1)<br>Bułka pszenna - / - / 1 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Paprykarz 50g / 50g / 100g (ryba got., ryż got., cebula smażona) (4)<br>Pomidor 80g., Szpinak świeży | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb baltonowski 35g / - / - (1)<br>Bułka pszenna - / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Paprykarz dietetyczny 50g / 50g / 100g (ryba got., ryż got.) (4)<br>Pomidor 80g., Roszponka | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Paprykarz 50g / 50g / 100g (ryba got., ryż got., cebula smażona) (4)<br>Pomidor 80g., Szpinak świeży |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa krem paprykowy 175ml / 350ml / 350ml (1,9)<br>Bitka schabowa 40g / 80g / 80g duszona w sosie własnym 50g / 100g / 100g (1,7,9)<br>Ziemniaki got. 150g / 150g / 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 75g / 150g / 150g (10)<br>Herbata 250ml | Zupa jarzynowa dietetyczna 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Bitka schabowa 40g / 80g / 80g duszona w sosie własnym 50g / 100g / 100g (1,7,9)<br>Ziemniaki got. 150g / 150g / 200g<br>Buraki gotowane 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml | Zupa jarzynowa dietetyczna 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Bitka schabowa 40g / 80g / 80g duszona w sosie własnym 50g / 100g / 100g (1,7,9)<br>Ziemniaki got. 150g / 150g / 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 75g / 150g / 150g (10)<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Sok jabłkowy 1 szt. | Sok pomidorowy 1 szt. | Sok pomidorowy 1 szt. |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g (1)<br>Chleb razowy - / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Jajko got. 1 szt. (3)<br>Twarożek - / - / 1 szt. (7)<br>Ogórek kiszony 50g., Sałata | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski - / 35g / 70g (1)<br>Chleb pszenny 40g / 20g / 20g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser biały z koperkiem 50g / 50g / 100g (7)<br>Pomidor 80g., Sałata | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser biały z koperkiem 50g / 50g / 100g (7)<br>Ogórek kiszony 50g., Sałata |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1117 kcal/1613 kcal/2129 kcal<br>**Tłuszcz** 47,92g/62,62g/75,86g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 21,56g/24,88g/31,28g<br>**Węglowodany** 136,76g/208,86g/292,65g<br>**W tym cukry** 40,35g/52,66g/59,38g<br>**Białko** 41,59g/66,02g/84,82g<br>**Błonnik** 14,1g/26,5g/31,32g<br>**Sód** 1232,85mg/1725,85mg/2154,15mg | **Energia** 1087 kcal/1527 kcal/2036 kcal<br>**Tłuszcz** 41,92g/50,9g/60,46g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 23,41g/26,54g/31,11g<br>**Węglowodany** 141,93g/210,43g/297,21g<br>**W tym cukry** 34,9g/52,43g/59,06g<br>**Białko** 43,49g/66,65g/88,06g<br>**Błonnik** 15,95g/21,47g/24,76g<br>**Sód** 1209,65mg/1485,5mg/1934,15mg | **Energia** 1072 kcal/1562 kcal/2159 kcal<br>**Tłuszcz** 47,01g/59,6g/72,1g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 23,62g/27,07g/31,8g<br>**Węglowodany** 128,42g/203,73g/307,27g<br>**W tym cukry** 33,1g/36,38g/44,81g<br>**Białko** 44,23g/68,81g/93,65g<br>**Błonnik** 20,14g/32,9g/46,81g<br>**Sód** 1849,05mg/2360,85mg/3069,55mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.
Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska

**Czwartek** (2026-10-29)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna 1 szt. (1)<br>Bułka graham - / - / 1 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka wieprzowa 30g / 50g / - (6)<br>Kiełbaski wieprzowe - / - / 2 szt. (6)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb pszenny 40g / - / - (1)<br>Bułka pszenna - / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka wieprzowa 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Szynka wieprzowa 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Sałata |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa dyniowa z grzankami 175ml / 350ml / 350 ml (1,7)<br>Leczo z cukinią i filetem drobiowym duszone 175g / 350g / 350g<br>Ryż brązowy 100g / 100g / 200g<br>Herbata 250ml | Zupa dyniowa z grzankami 175ml / 350ml / 350 ml (1,7)<br>Leczo z cukinią i filetem drobiowym duszone 175g / 350g / 350g<br>Ryż biały 100g / 100g / 200g<br>Herbata 250ml | Zupa dyniowa z pestkami dyni 175ml / 350ml / 350 ml (7)<br>Leczo z cukinią i filetem drobiowym duszone 175g / 350g / 350g<br>Ryż brązowy 100g / 100g / 200g<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Budyń z owocami ½ por. / ½ por. / 1 por. (7) | Budyń z owocami ½ por. / ½ por. / 1 por. (7) | Budyń z owocami b/c ½ por. / ½ por. / 1 por. (7) |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski - / 35g / 35g (1)<br>Chleb razowy 35g / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica z piersi kurczaka 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Kiełki rzodkiewki | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g / 70g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica z piersi kurczaka 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Sałata | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Polędwica z piersi kurczaka 30g / 50g / 50g (6)<br>Pomidor 80g., Kiełki rzodkiewki |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1141 kcal/1568 kcal/2222 kcal<br>**Tłuszcz** 43,96g/58,85g/69,83g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 21,06g/23,91g/27,24g<br>**Węglowodany** 151,05g/201,43g/325,31g<br>**W tym cukry** 35,14g/47,03g/70,8g<br>**Białko** 43,69g/69,57g/90,9g<br>**Błonnik** 14,29g/21,14g/33,6g<br>**Sód** 1303,01mg/2115,95mg/2734,65mg | **Energia** 1116 kcal/1630 kcal/2132 kcal<br>**Tłuszcz** 43,45g/59,4g/63,66g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 21,22g/24,48g/26,51g<br>**Węglowodany** 145,04g/213,07g/316,03g<br>**W tym cukry** 34,32g/45,44g/66,81g<br>**Białko** 41,93g/69,1g/83,31g<br>**Błonnik** 10,2g/15,66g/17,34g<br>**Sód** 1251,43mg/2113,85mg/2421,5mg | **Energia** 1036 kcal/1534 kcal/2165 kcal<br>**Tłuszcz** 43,66g/59,2g/65,54g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 21,01g/23,95g/26,41g<br>**Węglowodany** 129,36g/196,4g/330,38g<br>**W tym cukry** 30,71g/43,37g/62,29g<br>**Białko** 40,9g/68,45g/86,26g<br>**Błonnik** 17,23g/28,8g/45,39g<br>**Sód** 1235,51mg/2216,45mg/2938,45mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.
Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska

**Piątek** (2026-10-30)

| Dieta podstawowa 1 / 2 / 3 | Dieta łatwostrawna 1 / 2 / 3 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1 / 2 / 3 |
|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Bułka pszenna - / - / 1 szt. (1)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Jajecznica ze szczypiorkiem smażona 50g / 50g / 100g (3,7)<br>Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb baltonowski 35g / - / - (1)<br>Bułka pszenna - / 1 szt. / 2 szt. (1)<br>Masło 15g (7)<br>Pasta z pieczonych warzyw 90g (9)<br>Sałata | Kawa zbożowa - / 250ml / 250ml (1,7)<br>Mleko 2% tł. 100ml / 180ml / 250ml (7)<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Jajecznica ze szczypiorkiem smażona 50g / 50g / 100g (3,7)<br>Sałata |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Barszcz czerwony z makaronem 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Kotlet rybny 40g / 40g / 80g pieczony (1,3,4)<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Marchewka z groszkiem gotowana 75g / 150g / 150g (1,7)<br>Herbata 250ml | Barszcz czerwony z makaronem 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Pulpet rybny 40g / 80g / 80g gotowany w sosie koperkowym 50g / 100g / 100g (1,3,4,7,9)<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Marchewka gotowana 75g / 150g / 150g (7)<br>Herbata 250ml | Krem warzywny 175ml / 350ml / 350ml (1,7,9)<br>Pulpet rybny 40g / 80g / 80g gotowany w sosie koperkowym 50g / 100g / 100g (1,3,4,7,9)<br>Ziemniaki got. tłuczone 150g / 150g / 200g (7)<br>Groszek zielony gotowany 75g / 150g / 150g<br>Herbata 250ml |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Borówki 125g | Jabłko pieczone 1 szt. | Borówki 125g |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g (1)<br>Chleb razowy - / 35g / 70g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser biały 50g / 50g / 100g (7)<br>Pomidor 80g., Roszponka | Herbata 250ml<br>Chleb baltonowski 35g / 35g / 70g (1)<br>Chleb pszenny - / 20g / 20g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser biały 50g / 50g / 100g (7)<br>Pomidor 80g., Roszponka | Herbata 250ml<br>Chleb razowy 35g / 70g / 140g (1)<br>Masło 15g (7)<br>Ser biały 50g / 50g / 100g (7)<br>Pomidor 80g., Roszponka |
| **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** | **Wartość odżywcza** |
| **Energia** 1157 kcal/1577 kcal/2240 kcal<br>**Tłuszcz** 47,82g/53,59g/73,3g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc.** 23,19g/25,93g/31g<br>**Węglowodany** 144,73g/228,95g/314,5g<br>**W tym cukry** 27,99g/49,87g/57,12g<br>**Białko** 47,22g/61,11g/99,84g<br>**Błonnik** 17,54g/30,68g/35,86g<br>**Sód** 691,26mg/1155,23mg/1751,8mg | **Energia** 1131 kcal/1598 kcal/2046 kcal<br>**Tłuszcz** 42,27g/49,31g/57,86g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 23,32g/26,39g/30,82g<br>**Węglowodany** 159,29g/239,73g/316,38g<br>**W tym cukry** 53,35g/74,79g/81,59g<br>**Białko** 39,88g/64,01g/81,97g<br>**Błonnik** 22,62g/29,57g/32,27g<br>**Sód** 736,6mg/1119,49mg/1562,54mg | **Energia** 1040 kcal/1498 kcal/2090 kcal<br>**Tłuszcz** 42,2g/48,57g/62,86g<br>**Kw. Tłusz. Nasyc**. 22,42g/24,84g/29,61g<br>**Węglowodany** 129,22g/209,79g/303,88g<br>**W tym cukry** 16,32g/26,84g/35,21g<br>**Białko** 48,23g/75,33g/103,57g<br>**Błonnik** 20,91g/36,47g/49,64g<br>**Sód** 631,07mg/1102,64mg/1875,84mg |

Alergeny – legenda: 1 Gluten, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Soja, 7 Mleko, 8 Orzechy, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Sezam, 12 Dwutlenek siarki i siarczyny, 13 Łubin, 14 Mieczaki

Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.
Jadłospis opracowany przez dietetyków – P. Stern, A. Meyza-Koczorowska