Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-09 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 60 g (***MLEKO***) Wędlina Schab zapiekany wieprzowy Bielesz 40 g Marchewka mini gotowana 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g		Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sos koperkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,5** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 62,9** **Węglowodany ogółem [g] 323,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Glukoza [g] 5,3** **Fruktoza [g] 5,6** **Laktoza [g] 12,8** **suma cukrów prostych [g] 58** **Sód [mg] 1 720,7**
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (***SOJA, MLEKO***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (***MLEKO***) Marchewka mini gotowana 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 300 g (***SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Pomidor 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,7** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 84,2** **Węglowodany ogółem [g] 333,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Glukoza [g] 8,3** **Fruktoza [g] 9** **Laktoza [g] 12,9** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **Sód [mg] 1 972,2**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-09 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 60 g (***MLEKO***) Wędlina Schab zapiekany wieprzowy Bielesz 40 g Marchewka mini gotowana 60 g Liść sałaty 5 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Sałatka warzywna (papryka świeża, ogórek, sałata) z olejem i pestkami dynii 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Sos koperkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Maślanka 250 ml (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok pomidorowy 1 szt /200ml (100% warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,8** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 61,7** **Węglowodany ogółem [g] 270,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **Glukoza [g] 10,4** **Fruktoza [g] 11,6** **Laktoza [g] 14,6** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Sód [mg] 2 175,9**
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (***SOJA, MLEKO***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (***MLEKO***) Marchewka mini gotowana 60 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 400 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Sos koperkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,3** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 63,6** **Węglowodany ogółem [g] 326,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Glukoza [g] 4,8** **Fruktoza [g] 5,6** **Laktoza [g] 13,3** **suma cukrów prostych [g] 56** **Sód [mg] 1 901,1**

2026-11-09 poniedziałek	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasta twarogowa (półtłusta) z suszonymi pomidorami 80 g (***MLEKO***) Sałatka warzywna (papryka świeża, ogórek, sałata) z olejem i pestkami dynii 150 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowym 350 g (***SELER, GLUT PSZ***) Naleśnik z serem parowane (31% twarogu) 1szt/100g 400 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Serek wiejski 1szt./150g 150 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt/20g 25 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Pomidor 80 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,1** **Białko ogółem [g] 78,7** **Tłuszcz [g] 71,9** **Węglowodany ogółem [g] 340,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2** **Glukoza [g] 23,8** **Fruktoza [g] 23,4** **Laktoza [g] 18,4** **suma cukrów prostych [g] 134,3** **Sód [mg] 1 278,4**
2026-11-10 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUJĘCZ***) Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (***MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g (***GORCZY***) Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Surówka z rzodkwi z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Zapiekanka ziemniaczana z mięsem wp. mielonym 350 g (***JAJA, MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,1** **Białko ogółem [g] 120,1** **Tłuszcz [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 235** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Glukoza [g] 6,9** **Fruktoza [g] 7,7** **Laktoza [g] 11,1** **suma cukrów prostych [g] 34,1** **Sód [mg] 1 306,3**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-10 wtorek	Dzieci Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUJĘCZ***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 100 g	Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone bez skóry 1szt 180 g (***GORCZY***) Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Surówka z rzodkwi z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Naleśnik z serem parowane (31% twarogu) 400 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) sos jogurtowo-cynamonowy 150 ml (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Banan 160 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,8** **Białko ogółem [g] 104,8** **Tłuszcz [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 270,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Glukoza [g] 9,2** **Fruktoza [g] 8,7** **Laktoza [g] 16,1** **suma cukrów prostych [g] 76,2** **Sód [mg] 702,1**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (***MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 40 g Ogórek świeży zielony 60 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Sałatka z ogórka, cebuli i koperkiem z olejem 150 g	Rosół z makaronem razowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Surówka z rzodkwi z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zapiekanka ziemniaczana z mięsem wp. mielonym 350 g (***JAJA, MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 73,8** **Węglowodany ogółem [g] 204,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Glukoza [g] 9,8** **Fruktoza [g] 14** **Laktoza [g] 2,3** **suma cukrów prostych [g] 37,4** **Sód [mg] 1 506,8**
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUJĘCZ***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina filet zapiekany 20 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 g		Rosół z makaronem pszennym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane bez skóry 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Marchew gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Zapiekanka ziemniaczana z mięsem wp. mielonym 350 g (***JAJA, MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,1** **Białko ogółem [g] 122,4** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 253,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Glukoza [g] 8,3** **Fruktoza [g] 9,9** **Laktoza [g] 9,9** **suma cukrów prostych [g] 39,2** **Sód [mg] 1 494**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-10 wtorek	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUJĘCZ***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (***JAJA, MLEKO***) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g		Zupa ryżowa na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Sznycel wegetariański 100 g Surówka z rzodkwi z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Zapiekanka ziemniaczana z mięsem wege 350 g (***JAJA, MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,8** **Białko ogółem [g] 101,2** **Tłuszcz [g] 83,5** **Węglowodany ogółem [g] 263,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Glukoza [g] 6,5** **Fruktoza [g] 7,2** **Laktoza [g] 10** **suma cukrów prostych [g] 33,7** **Sód [mg] 1 461,6**
2026-11-11 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (***SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z makreli, twarogu, jogurtu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu/80g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 60 g Mix sałat 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,6** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 72,9** **Węglowodany ogółem [g] 338,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Glukoza [g] 8,1** **Fruktoza [g] 10,1** **Laktoza [g] 19,6** **suma cukrów prostych [g] 57,1** **Sód [mg] 1 686,4**

2026-11-11 środa	Dzieci Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 350 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (***SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z makreli, twarogu, jogurtu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu/80g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 60 g Mix sałat 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana bez dodatków 200 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (***SOJA, MLEKO***) Mozzarella mini kulki 40 g (***MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Pomidor 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,3** **Białko ogółem [g] 107,6** **Tłuszcz [g] 73,2** **Węglowodany ogółem [g] 355,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Glukoza [g] 7,6** **Fruktoza [g] 10,1** **Laktoza [g] 21,4** **suma cukrów prostych [g] 61,4** **Sód [mg] 1 924,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (***SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta z makreli, twarogu, jogurtu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu/80g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 60 g Mix sałat 5 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Mix sałat z papryką i fasolą z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż brązowy gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym duszonym z indyka i fasolą (mięso 80g, fasola 20g w 150g porcji) 150 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Pasta z zielonego groszku 60 g Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (***MLEKO***) Papryka świeża 60 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,7** **Białko ogółem [g] 100,6** **Tłuszcz [g] 60,4** **Węglowodany ogółem [g] 322,3** **Błonnik pokarmowy [g] 48,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Glukoza [g] 11,2** **Fruktoza [g] 12,5** **Laktoza [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 49,5** **Sód [mg] 1 803,1**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-11 środa	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40 g (***SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pasta twarogowa (twaróg chudy) z zieleniną 60 g (***MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Marchewka mini gotowana 80 g Mix sałat 5 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka duszony (udziec z kurczaka 100g w 150g porcji) 150 g (***MLEKO, SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (***SOJA, MLEKO***) Mozzarella mini kulki 40 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki b/skórki 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,8** **Białko ogółem [g] 110,9** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 340,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Glukoza [g] 5,9** **Fruktoza [g] 8,5** **Laktoza [g] 19,6** **suma cukrów prostych [g] 49,4** **Sód [mg] 1 470,7**
	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Pasta z makreli, twarogu, jogurtu i szczypiorku (30g makreli, 45g twarogu/80g) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 60 g Mix sałat 5 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Kociołek meksykański wegetariański z czerwoną fasolą i wege mięsem mielonym 150 g (***GLUT PSZ***) Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,9** **Białko ogółem [g] 91,9** **Tłuszcz [g] 70,6** **Węglowodany ogółem [g] 350,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Glukoza [g] 7,5** **Fruktoza [g] 9,4** **Laktoza [g] 20,3** **suma cukrów prostych [g] 57** **Sód [mg] 1 376,9**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-12 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 200 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Parówki filetki 2szt. 80 g Ketchup 20 g Rzodkiewka czerwona tarta z jogurtem (60g rzodkiewki/100g) 100 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 200 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,3** **Białko ogółem [g] 99,1** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 301,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Glukoza [g] 5,7** **Fruktoza [g] 7,6** **Laktoza [g] 14,5** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Sód [mg] 1 944**
	Dzieci Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 200 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (***GLUTEN***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Parówki filetki 2szt. 80 g Ketchup 20 g Rzodkiewka czerwona tarta z jogurtem (60g rzodkiewki/100g) 100 g (***MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 200 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,1** **Białko ogółem [g] 100,7** **Tłuszcz [g] 92,2** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **Glukoza [g] 5,7** **Fruktoza [g] 7,6** **Laktoza [g] 14,6** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Sód [mg] 1 944,9**

2026-11-12 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g Szpinak liście 5 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml	Owsianka w tubce 100g 100 g (***GLUTEN***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kasza gryczana gotowana 200 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Koktajl truskawkowo-bananowy na jogurcie (35g truskawki 35g banana) 150 g (***MLEKO***)	Parówki filetki 2szt. 80 g Rzodkiewka czerwona tarta z jogurtem (60g rzodkiewki/100g) 100 g (***MLEKO***) Musztarda saszetka 1 szt (***GORCZY***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 70,4** **Węglowodany ogółem [g] 257,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4** **Glukoza [g] 7** **Fruktoza [g] 8,9** **Laktoza [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 59,2** **Sód [mg] 2 026,5**
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (***MLEKO***) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb pszenny 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 200 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana bez dodatków 200 g Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Parówki filetki 2szt. 80 g Ketchup 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 200 g Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,1** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 316,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Glukoza [g] 7,6** **Fruktoza [g] 8,7** **Laktoza [g] 16,6** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Sód [mg] 1 682,1**

2026-11-12 czwartek	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (***MLEKO***) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 200 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Sznycel wegetariański 100 g Sos koperkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Kiełbaski wegan 60g/1szt. 120 g Rzodkiewka czerwona tarta z jogurtem (60g rzodkiewki/100g) 100 g (***MLEKO***) Ketchup 20 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,6** **Białko ogółem [g] 90,4** **Tłuszcz [g] 83,4** **Węglowodany ogółem [g] 315,9** **Błonnik pokarmowy [g] 41,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2** **Glukoza [g] 5,7** **Fruktoza [g] 7,6** **Laktoza [g] 18,3** **suma cukrów prostych [g] 58,1** **Sód [mg] 1 021,8**
2026-11-13 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina kiełbasa schabowa wp. 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Filet z miruny pieczony 110 g (***RYBY***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,5** **Białko ogółem [g] 97** **Tłuszcz [g] 57** **Węglowodany ogółem [g] 299,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6** **Glukoza [g] 8,1** **Fruktoza [g] 14** **Laktoza [g] 12,4** **suma cukrów prostych [g] 49,3** **Sód [mg] 1 946**

2026-11-13 piątek	Dzieci Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina kiełbasa schabowa wp. 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Orzechy włoskie 15 g (***ORZECHY***)	Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Filet z miruny pieczony 110 g (***RYBY***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379** **Białko ogółem [g] 95,8** **Tłuszcz [g] 81,9** **Węglowodany ogółem [g] 310,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Glukoza [g] 9,4** **Fruktoza [g] 15,1** **Laktoza [g] 12,6** **suma cukrów prostych [g] 56,7** **Sód [mg] 1 799,3**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Wędlina kiełbasa schabowa wp. 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g	Sałatka z pomidora, cebuli i oleju 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Filet z miruny pieczony 110 g (***RYBY***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Koktajl mleczny z maślanką, banana i truskawkami 200 g (***MLEKO***)	Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,8** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 63,2** **Węglowodany ogółem [g] 250,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Glukoza [g] 12,7** **Fruktoza [g] 18,9** **Laktoza [g] 11,6** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Sód [mg] 2 994,1**

2026-11-13 piątek	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Wędlina kiełbasa schabowa wp. 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 80 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 80 g Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,2** **Białko ogółem [g] 101,4** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 338,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7** **Glukoza [g] 8,5** **Fruktoza [g] 14,3** **Laktoza [g] 12,4** **suma cukrów prostych [g] 47,5** **Sód [mg] 1 771,7**
	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Jajko gotowane 50g 100 g (***JAJA***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Filet z miruny pieczony 110 g (***RYBY***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***)		Wiosenna sałatka z serka wiejskiego z rzodkiewką i szczypiorkiem (85g serka w 100 produktu) 150 g Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Ogórek świeży zielony 60 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,9** **Białko ogółem [g] 106,1** **Tłuszcz [g] 66,8** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Glukoza [g] 8,2** **Fruktoza [g] 14,1** **Laktoza [g] 14,8** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Sód [mg] 1 928,3**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-14 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (***MLEKO***) Papryka świeża 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 180 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtłusty) (30g) i koperku 60 g (***RYBY, MLEKO***) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,3** **Białko ogółem [g] 96,1** **Tłuszcz [g] 72,2** **Węglowodany ogółem [g] 328,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Glukoza [g] 9,8** **Fruktoza [g] 11,3** **Laktoza [g] 13,2** **suma cukrów prostych [g] 44,7** **Sód [mg] 1 054,3**
	Dzieci Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (***MLEKO***) Papryka świeża 60 g Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 180 g (***SELER, GLUT PSZ***) Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtłusty) (30g) i koperku 60 g (***RYBY, MLEKO***) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,9** **Białko ogółem [g] 99** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 354,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Glukoza [g] 10,6** **Fruktoza [g] 11,5** **Laktoza [g] 19,8** **suma cukrów prostych [g] 65,5** **Sód [mg] 1 334,9**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-14 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (***MLEKO***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Koktajl truskawkowy z jogurtem i migdałami 150 g (***MLEKO, ORZECHY***)	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 180 g (***SELER, GLUT PSZ***) Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń z musem truskawkowym 200 g (***MLEKO***)	Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtłusty) (30g) i koperku 60 g (***RYBY, MLEKO***) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pomidor 60 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078** **Białko ogółem [g] 92,1** **Tłuszcz [g] 69,3** **Węglowodany ogółem [g] 275,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14** **Glukoza [g] 12,4** **Fruktoza [g] 14,2** **Laktoza [g] 10,7** **suma cukrów prostych [g] 57,7** **Sód [mg] 1 273,7**
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka duszona (100g mięsa w 150g porcji) 180 g (***MLEKO, SELER***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtłusty) (30g) i koperku 60 g (***RYBY, MLEKO***) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pomidor w ćwiartki 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,3** **Białko ogółem [g] 126,3** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 320,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Glukoza [g] 5,2** **Fruktoza [g] 7,2** **Laktoza [g] 20,9** **suma cukrów prostych [g] 52,8** **Sód [mg] 1 604,5**

2026-11-14 sobota	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Serek wiejski 1szt./150g 150 g (***MLEKO***) Papryka świeża 60 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***)		Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka po bretońsku duszona wegetarińska 180 g (***SELER, GLUT PSZ***) Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Pasta z łososia (100% ryby)(40g), twarogu (półtłusty) (30g) i koperku 80 g (***RYBY, MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Herbata b/cukru 250 g	Jaglanka w tubce 1szt/100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 337,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Glukoza [g] 9,3** **Fruktoza [g] 10,9** **Laktoza [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 53** **Sód [mg] 541,7**
2026-11-15 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 250 ml (***MLEKO***)		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***SELER, GLUJĘCZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina kiełbasa kminkowa 40 g Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 200 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,4** **Białko ogółem [g] 111,8** **Tłuszcz [g] 60,9** **Węglowodany ogółem [g] 302,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Glukoza [g] 5,3** **Fruktoza [g] 8** **Laktoza [g] 17,4** **suma cukrów prostych [g] 51,5** **Sód [mg] 1 084,7**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-15 niedziela	Dzieci Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasta z białej fasoli 40 g Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Kakao na mleku 250 ml (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g (***MLEKO***)	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 40 g (***MLEKO***) Wędlina kiełbasa kminkowa 40 g Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 200 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,3** **Białko ogółem [g] 114,1** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 310,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Glukoza [g] 5,7** **Fruktoza [g] 8,3** **Laktoza [g] 23,2** **suma cukrów prostych [g] 65,6** **Sód [mg] 1 144,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Pasta z białej fasoli 40 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g (***MLEKO***)	Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (***MLEKO***) Wędlina kiełbasa kminkowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Pomidor w ćwiartki 80 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,9** **Białko ogółem [g] 98,2** **Tłuszcz [g] 57,3** **Węglowodany ogółem [g] 252,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7** **Glukoza [g] 10,3** **Fruktoza [g] 17** **Laktoza [g] 7,5** **suma cukrów prostych [g] 61,4** **Sód [mg] 1 444,5**

2026-11-15 niedziela	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (***JAJA, MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Kakao na mleku 250 ml (***MLEKO***)		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***SELER, GLUJĘCZ***) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)		Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Twaróg (półtłusty)-plastry 60 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,3** **Białko ogółem [g] 118,7** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Glukoza [g] 5** **Fruktoza [g] 7,7** **Laktoza [g] 17,6** **suma cukrów prostych [g] 48,9** **Sód [mg] 1 367,8**
	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Kasza manna na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasta z białej fasoli 60 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 250 ml (***MLEKO***)		Zupa krupnik z ziemniakami na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***SELER, GLUJĘCZ***) Pierogi ruskie okrszone cebulką w oleju 200 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Twaróg (półtłusty)-plastry 80 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml (100% owoców i warzyw) 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,3** **Białko ogółem [g] 78,8** **Tłuszcz [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 318,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24** **Glukoza [g] 7** **Fruktoza [g] 10** **Laktoza [g] 18,8** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Sód [mg] 906,1**
2026-11-16 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Wędlina szynka gotowana Bielesz 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabielana śmietaną 12% 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (***MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 60 g	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,1** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 53** **Węglowodany ogółem [g] 319,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **Glukoza [g] 8,5** **Fruktoza [g] 15,2** **Laktoza [g] 13,5** **suma cukrów prostych [g] 52,9** **Sód [mg] 1 773,1**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-16 poniedziałek	Dzieci Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina szynka gotowana Bielesz 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabielana śmietaną 12% 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (***MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 60 g	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,9** **Białko ogółem [g] 108,4** **Tłuszcz [g] 61,4** **Węglowodany ogółem [g] 335** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Glukoza [g] 9,3** **Fruktoza [g] 15,4** **Laktoza [g] 13,6** **suma cukrów prostych [g] 67** **Sód [mg] 1 812,1**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Wędlina szynka gotowana Bielesz 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowo - drobiowym z ziemniakami zabielana śmietaną 12% 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Sałatka z pomidorów, koperkiem i jogurtem (2:1) 150 g (***MLEKO***)	Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g Margaryna półtłusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Chleb żytni 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,4** **Białko ogółem [g] 97,2** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 271,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5** **Glukoza [g] 10,5** **Fruktoza [g] 16,9** **Laktoza [g] 5,4** **suma cukrów prostych [g] 58** **Sód [mg] 1 665,8**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-16 poniedziałek	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Wędlina szynka gotowana Bielesz 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g		Zupa koperkowa na wywarze jarzynowo - drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Pulpet z mięsa mielonego wieprzowego parowany 100 g (***JAJA, GLUT PSZ***) Sos pomidorowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Szpinak liściasty gotowany z olejem rzepakowym 200 g (***MLEKO***) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Wędlina Polędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY***) Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 60 g (***MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor 60 g	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,6** **Białko ogółem [g] 116,5** **Tłuszcz [g] 64,9** **Węglowodany ogółem [g] 331,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Glukoza [g] 7,8** **Fruktoza [g] 13,9** **Laktoza [g] 16** **suma cukrów prostych [g] 50,6** **Sód [mg] 1 826,7**
	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 2% 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (***MLEKO***) Marchewka mini gotowana 80 g Liść sałaty 5 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowym b/ml, b/gl 350 g (***SELER***) Wegetariańskie Buritto 150 g (***GLUTEN, SELER***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 200 g Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (***MLEKO***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Twarożek półtłusty wiosenny (z rzodkiewką i szczypiorkiem) 80 g (***MLEKO***) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 20 g Chleb baltnowoski psz-żyt 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 60 g	Jabłko 1szt (ok.100-150g) 120 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,5** **Białko ogółem [g] 85,1** **Tłuszcz [g] 56,5** **Węglowodany ogółem [g] 375,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9** **Glukoza [g] 7,4** **Fruktoza [g] 13,9** **Laktoza [g] 17,8** **suma cukrów prostych [g] 56,1** **Sód [mg] 1 626,6**

2026-11-17 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Pasta z jajka 80 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor w ćwiartki 60 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 200 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***SELER***) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Knedle z nadzieniem owocowym 300 g Sos jogurtowo - owocowy 150 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 230 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,6** **Białko ogółem [g] 84,8** **Tłuszcz [g] 44,1** **Węglowodany ogółem [g] 387,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8** **Glukoza [g] 7,4** **Fruktoza [g] 8,4** **Laktoza [g] 13,4** **suma cukrów prostych [g] 45,9** **Sód [mg] 1 601,9**
	Dzieci Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 350 g (***MLEKO***) Pasta z jajka 80 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g Liść sałaty 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 200 g	Kisiel z jabłkiem (25g/200g) bez cukru 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Knedle z nadzieniem owocowym 300 g Herbata b/cukru 200 g Sos jogurtowo - owocowy 150 g (***MLEKO***)	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,5** **Białko ogółem [g] 78,5** **Tłuszcz [g] 61,9** **Węglowodany ogółem [g] 389,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2** **Glukoza [g] 7,8** **Fruktoza [g] 9,4** **Laktoza [g] 13,5** **suma cukrów prostych [g] 59,9** **Sód [mg] 1 588,1**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Pasta z jajka 80 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (***GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Maślanka 250 ml (***MLEKO***) Dynia pestki 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Sałatka wiosenna z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 150 g	Makaron razowy z twarogiem i jabłkiem 300 g (***GLUTEN, MLEKO, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (***MLEKO***) Pomidor 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,1** **Białko ogółem [g] 103,6** **Tłuszcz [g] 57,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Glukoza [g] 8,3** **Fruktoza [g] 12,1** **Laktoza [g] 17,5** **suma cukrów prostych [g] 51,3** **Sód [mg] 2 003,3**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-17 wtorek	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Pasta z jajka 80 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 200 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z indyka duszony po węgiersku (100g mięsa w 150g porcji) 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Knedle z nadzieniem owocowym 300 g Sos jogurtowo - owocowy 150 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 200 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,5** **Białko ogółem [g] 83** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 387** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Glukoza [g] 6,1** **Fruktoza [g] 7,3** **Laktoza [g] 14,4** **suma cukrów prostych [g] 58,3** **Sód [mg] 1 277,4**
	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 g (***MLEKO***) Pasta z jajka 100 g (***JAJA, MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g (***GLUT PSZ***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze jarzynowo-drobiowym 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Papryka faszerowana z ryżem i warzywami 250g 250 g (***SELER***) Sos pietruszkowy 150 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Knedle z nadzieniem owocowym 350 g Sos jogurtowo - owocowy 100 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 200 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119** **Białko ogółem [g] 66,1** **Tłuszcz [g] 42,9** **Węglowodany ogółem [g] 407,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Glukoza [g] 12** **Fruktoza [g] 13,5** **Laktoza [g] 14,8** **suma cukrów prostych [g] 59,7** **Sód [mg] 1 444,5**
2026-11-18 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUJĘCZ***) Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (***MLEKO***) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabielona śmietaną 12% 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska gotowana bez dodatków 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Sałatka śledziowa (50g/100g) z ziemniakami i kukurydzą 60 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g	Gruszka 1szt (ok.100-150g) 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,3** **Białko ogółem [g] 110,4** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 324,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Glukoza [g] 9,2** **Fruktoza [g] 19,3** **Laktoza [g] 12,3** **suma cukrów prostych [g] 49,9** **Sód [mg] 1 708,4**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-11-18 środa	Dzieci Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUTEN***) Dżem brzoskwiniowy saszetka 1szt/20g o obniżonej zawartości cukru 20 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (***MLEKO***) Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUTPSZ , GLUTŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUTPSZ , GLUTŻYT***) Herbata b/cukru 200 g	Mus 100% owoców 1szt/100g 1 szt	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabielona śmietaną 12% 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUTPSZ***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUTPSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska gotowana bez dodatków 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Sałatka śledziowa (50g/100g) z ziemniakami i kukurydzą 60 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUTPSZ , GLUTŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUTPSZ , GLUTŻYT***) Herbata b/cukru 200 g	Gruszka 1szt (ok.100-150g) 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,4** **Białko ogółem [g] 97,9** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 342,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Glukoza [g] 10** **Fruktoza [g] 19,5** **Laktoza [g] 11,3** **suma cukrów prostych [g] 65,8** **Sód [mg] 1 473**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (***MLEKO***) Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (***JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Pomidor 60 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUTPSZ , GLUTŻYT***) Herbata b/cukru 200 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (***MLEKO***) Papryka w słupki 50 g	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabielona śmietaną 12% 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUTPSZ***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUTPSZ , GLUTŻYT***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Koktajl porzeczkowo-bananowy z jogurtem (70g banana, 40g porzeczki/250g) 150 g (***MLEKO***)	Sałatka śledziowa (50g/100g) z ziemniakami i kukurydzą 60 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 60 g Margaryna półtusta 39% tłuszczu (zawiera olej rzepakowy) 10 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUTPSZ , GLUTŻYT***)	Gruszka 1szt (ok.100-150g) 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,9** **Białko ogółem [g] 107,4** **Tłuszcz [g] 58,8** **Węglowodany ogółem [g] 301** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7** **Glukoza [g] 13,5** **Fruktoza [g] 23,8** **Laktoza [g] 9,9** **suma cukrów prostych [g] 75,7** **Sód [mg] 2 040,1**

2026-11-18 środa	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUJĘCZ***) Wędlina szynka gotowana Bielesz 20 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (***MLEKO***) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb baltnowoski psz-żyt 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 200 g		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowo - drobiowym zabielona śmietaną 12% 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej duszonej (mięso 100g/sos 50g) 150 g (***SELER***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem rzepakowym 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Pasta z gotowanej ryby (morszczuk) 80 g (***MLEKO***) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (***MLEKO***) Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 200 g	Gruszka 1szt (ok.100-150g) 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,9** **Białko ogółem [g] 108,8** **Tłuszcz [g] 65,5** **Węglowodany ogółem [g] 336,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Glukoza [g] 9,4** **Fruktoza [g] 19,6** **Laktoza [g] 16,2** **suma cukrów prostych [g] 56,6** **Sód [mg] 968,2**
	Dieta Wegetariańska Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 g (***MLEKO, GLUJĘCZ***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku 2% bez cukru 250 ml (***MLEKO***)		zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym b/gl, b/ml 350 ml (***SELER***) Sos do spaghetti z wege mięsem mielonym 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Sałatka śledziowa (50g/100g) z ziemniakami i kukurydzą 80 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Ser żółty Edamski light 40 g (***MLEKO***) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb baltnowoski psz-żyt 110 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 g Masło 82% tłuszczu 10 g (***MLEKO***)	Gruszka 1szt (ok.100-150g) 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,7** **Białko ogółem [g] 76,4** **Tłuszcz [g] 70,9** **Węglowodany ogółem [g] 277,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Glukoza [g] 9** **Fruktoza [g] 19** **Laktoza [g] 16,1** **suma cukrów prostych [g] 56** **Sód [mg] 1 914,2**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

IMPEL Zielona Góra
Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

GLUTEN – Zboża zawierajace gluten ,
SKOR – Skorupiaki i pochodne,
JAJA – Jaja i pochodne,
RYBY – Ryby i pochodne,
ORZESZEK – Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJA – Soja i pochodne,
MLEKO – Mleko i pochodne,
ORZECHY – Orzechy,
SELER – Seler i pochodne,
GORCZY – Gorczyca i pochodne,
SEZAM – Nasiona sezamu i pochodne,
SIARKA – Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUBIN – Łubin i pochodne,
MIĘCZAK – Mięczaki i pochodne,
GLUT PSZ – GLUTEN PSZENICA ,
GLU JĘCZ – GLUTEN JĘCZMIEŃ ,
GLUT OWIES – GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT – GLUTEN ŻYTO ,