

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata, ogórek zielony, szczypior 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)	Herbata owocowa z cukrem 250ml Chleb pszenney 120g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Serek ziarnisty z zieleniną 80g (mleko) Sałata, pomidor b/skórki 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb razowy 120g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata, ogórek zielony, szczypior 50g Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Herbata owocowa z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata, ogórek zielony, szczypior 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko) Banan 150g	Herbata owocowa z cukrem 250ml Chleb pszenney 120g (gluten pszenney) Masło roślinne 10g Serek ziarnisty z zieleniną 80g (mleko) Sałata, pomidor b/skórki 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)
II Śniadanie					
Obiad	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Ryż brązowy na sypko 200g Mus z jabłek z cynamonem 150g Kompot 250ml	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek z cynamonem 150g Kompot 250ml	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Filet z kurczaka pieczony 100g, sos z warzywami 80ml (seler) Ryż brązowy na sypko 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot b/c 250ml	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Ryż brązowy na sypko 200g Mus z jabłek z cynamonem 150g Kompot 250ml	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Ryż na sypko 200g Mus z jabłek z cynamonem 150g Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 150ml (seler)	Mus owocowy 150g	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (seler) Sałata, papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenney 120g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (seler) Sałata, pomidor b/skórki 50g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (seler) Sałata, papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Wędlina drobiowa 50g Sałata, papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenney 120g (gluten pszenney) Masło roślinne 10g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (seler) Sałata, pomidor b/skórki 50g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
	Wartość energetyczna: 2212,2 kcal; Białko ogółem: 85,07 g; Tłuszcz: 75,17 g; Kw. tł. nas.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 348,09 g; W tym cukry: 62,01 g; Błonnik pok.: 33,25 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2244,4 kcal; Białko ogółem: 85,1 g; Tłuszcz: 41,3 g; Kw. tł. nas.: 21,3 g; Węglowodany ogółem: 348,3 g; W tym cukry: 61,1 g; Błonnik pok.: 20,4 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2266,9 kcal; Białko ogółem: 119,5 g; Tłuszcz: 91,21 g; Kw. tł. nas.: 29,6 g; Węglowodany ogółem: 299,4 g; W tym cukry: 13,2 g; Błonnik pok.: 40,9 g; Sól: 6,3 g	Wartość energetyczna: 2375,4 kcal; Białko ogółem: 77,7 g; Tłuszcz: 78,2 g; Kw. tł. nas.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 392,9 g; W tym cukry: 84,1 g; Błonnik pok.: 36,5 g; Sól: 5,3 g	Wartość energetyczna: 2212,0 kcal; Białko ogółem: 85,1 g; Tłuszcz: 37,6 g; Kw. tł. nas.: 17,1 g; Węglowodany ogółem: 348,4 g; W tym cukry: 61,1 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 4,9 g

Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (gluten pszenney, mleko, soja)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)	Chleb razowy 120g (gluten pszenney)	Bułka pszenna 60g (gluten pszenney) + chleb razowy 60g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g
	Mix sałat, rzodkiewka, pomidor 50g	Sałata, pomidor b/skórki 50g	Mix sałat, rzodkiewka, pomidor 50g	Mix sałat, rzodkiewka, pomidor 50g	Sałata, pomidor b/skórki 50g
	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)			Jogurt owocowy 150g (mleko)
II śniadanie			Jabłko 150g	Jabłko 150g	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (mleko, seler)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (mleko, seler)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (mleko, seler)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (mleko, seler)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (mleko, seler)
	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml (gluten pszenney, seler)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml (gluten pszenney, seler)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml (gluten pszenney, seler)	Nugetsy z kurczaka 100g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml (gluten pszenney, seler)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Sałotka z buraczków 100g	Sałotka z buraczków 100g	Sałotka z buraczków z cebulą 150g	Sałotka z buraczków 100g	Sałotka z buraczków 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)	Chleb razowy 120g (gluten pszenney)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko)	Serek ziarnisty 80g (mleko)
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Miód 25g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2222,7 kcal; Białko ogółem: 85,5 g; Tłuszcz: 89,8 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 292,6 g; W tym cukry: 60,2 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2334,9 kcal; Białko ogółem: 88,4 g; Tłuszcz: 86,8 g; Kw. tł. nas.: 33,0 g; Węglowodany ogółem: 297,9 g; W tym cukry: 58,9 g; Błonnik pok.: 18,7 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2142,6 kcal; Białko ogółem: 83,5 g; Tłuszcz: 105,5 g; Kw. tł. nas.: 35,4 g; Węglowodany ogółem: 260,7 g; W tym cukry: 21,5 g; Błonnik pok.: 35,3 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2287,9 kcal; Białko ogółem: 84,1 g; Tłuszcz: 86,3 g; Kw. tł. nas.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 321,8 g; W tym cukry: 65,6 g; Błonnik pok.: 25,6 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2300 kcal; Białko ogółem: 88,8 g; Tłuszcz: 73,8 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 316,9 g; W tym cukry: 60,4 g; Błonnik pok.: 18,1 g; Sól: 4,3 g

W
t
o
r
e
k
,
1
7
l
u
t
e
g
o
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
Ś r o d a , 1 8 l u t e g o	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Twarożek z zieleciną 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek z zieleciną 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)
	Salata, rzodkiew, szczypior 50g	Dżem 25g	Salata, rzodkiew, szczypior 50g	Dżem 25g	Dżem 25g
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)
	II śniadanie			Jogurt naturalny ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Gruszka 150g
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenny, mleko, seler)
2 0 2 6	Pierogi ze szpinakiem i serem feta 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Pierogi ze szpinakiem i serem feta 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Pierogi z mąki pełnoziarnistej ze szpinakiem i serem feta 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Pierogi z owocami i polewką jogurtową 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Pierogi ze szpinakiem i serem feta 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)
	Surówka z marchewki -drobno starta 100g	Surówka z marchewki -drobno starta 100g	Surówka z marchewki -drobno starta 100g	Surówka z marchewki -drobno starta 100g	Surówka z marchewki -drobno starta 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok pomidorowy 150ml	Salatka owocowa 150g (mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
2 0 2 6	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Salatka z buraków ze śledziem 150g (ryby, jaja, mleko)	Salatka z buraków ze śledziem 150g (ryby, jaja, mleko)	Salatka z buraków ze śledziem 150g (ryby, jaja, mleko)	Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 50g	Salatka z buraków ze śledziem 150g (ryby, jaja, mleko)
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2108,1 kcal; Białko ogółem: 75,7 g; Tłuszcz: 67,1 g; Kw. tł. nas.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 317,4 g; W tym cukry: 56,1 g; Błonnik pok.: 32,1 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2256,1 kcal; Białko ogółem: 77,9 g; Tłuszcz: 64,5 g; Kw. tł. nas.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 330,4 g; W tym cukry: 63,5 g; Błonnik pok.: 26,4 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 1988,7 kcal; Białko ogółem: 82,5 g; Tłuszcz: 75,8 g; Kw. tł. nas.: 26,5 g; Węglowodany ogółem: 269,2 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 44,6 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2483,8 kcal; Białko ogółem: 74,2 g; Tłuszcz: 68,8 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 410,5 g; W tym cukry: 85,4 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 2223,7 kcal; Białko ogółem: 77,9 g; Tłuszcz: 60,8 g; Kw. tł. nas.: 19,7 g; Węglowodany ogółem: 330,4 g; W tym cukry: 63,4 g; Błonnik pok.: 26,4 g; Sól: 3,9 g

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Mix sałat, papryka świeża 50g Jogurt owocowy 150g (mleko)	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny 120g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Wędlina wieprzowa 50g Mix sałat, pomidor 50g b/skórki Jogurt owocowy 150g (mleko)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Mix sałat, papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 250ml Bułka pszenna 60g (gluten pszenny) + chleb razowy 60g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Wędlina wieprzowa 50g Mix sałat, papryka świeża 50g Jogurt owocowy 150g (mleko)	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny 120g (gluten pszenny) Masło roślinne 10g Wędlina wieprzowa 50g Mix sałat, pomidor 50g b/skórki Jogurt owocowy 150g (mleko)
II śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml (mleko)	Mandarynka 150g	
Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml (gluten pszenny, mleko, seler) Klopsik drobiowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler) Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny) Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (seler) Klopsik drobiowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler) Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny) Brokuł gotowany 100g Kompot 250ml	Żurek z ziemniakami 400ml (gluten pszenny, mleko, seler) Klopsik drobiowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler) Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny) Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot b/c 250ml	Żurek z ziemniakami 400ml (gluten pszenny, mleko, seler) Klopsik drobiowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler) Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny) Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (seler) Klopsik drobiowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler) Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny) Brokuł gotowany 100g Kompot 250ml
Podwieczorek			Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Budyń czekoladowy 150ml (mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Wędlina drobiowa 50g Ogórek zielony 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny 120g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g b/skórki	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Wędlina drobiowa 50g Ogórek zielony 50g	Herbata z cukrem 250ml Placuszki pancakes z dżemem 200g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny 120g (gluten pszenny) Masło roślinne 10g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2164,7 kcal; Białko ogółem: 91,7 g; Tłuszcz: 59,3 g; Kw. tł. nas.: 28,2 g; Węglowodany ogółem: 338,7 g; W tym cukry: 49,7 g; Błonnik pok.: 28,1 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2245,3 kcal; Białko ogółem: 89,6 g; Tłuszcz: 43,9 g; Kw. tł. nas.: 18,9 g; Węglowodany ogółem: 352,5 g; W tym cukry: 48,5 g; Błonnik pok.: 23,4 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2218,2 kcal; Białko ogółem: 98,3 g; Tłuszcz: 75,2 g; Kw. tł. nas.: 31,3 g; Węglowodany ogółem: 321,7 g; W tym cukry: 8,4 g; Błonnik pok.: 38,7 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2383,1 kcal; Białko ogółem: 88,2 g; Tłuszcz: 52,7 g; Kw. tł. nas.: 21,6 g; Węglowodany ogółem: 392,4 g; W tym cukry: 73,1 g; Błonnik pok.: 26,5 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2212,9 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 40,2 g; Kw. tł. nas.: 14,7 g; Węglowodany ogółem: 352,5 g; W tym cukry: 48,5 g; Błonnik pok.: 23,4 g; Sól: 3,5 g

c
z
w
a
r
t
e
k
,
1
9
l
u
t
e
g
o
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
p i a t e k ,	Śniadanie	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	
		Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
		Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
		Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)
		Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)	
2	II śniadanie		Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Jabłko 150g		
0	Obiad	Rosolnik 400ml (seler)	Rosolnik 400ml (seler)	Rosolnik 400ml (seler)	Rosolnik 400ml (seler)	
		Filet rybny panierowany smażony 100g (gluten pszenny, jaja, ryby)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny łagodny 80ml (gluten pszenny, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny łagodny 80ml (gluten pszenny, seler)	Paluszki rybne smażone 100g (gluten pszenny, jaja, ryby)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny łagodny 80ml (gluten pszenny, seler)
		Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
		Surówka z kapusty kiszzonej 100g	Marchewka gotowana 100g	Surówka z kapusty kiszzonej 100g	Surówka z kapusty kiszzonej 100g	Marchewka gotowana 100g
		Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
g	Podwieczorek		Sok warzywny 150ml (seler)	Kisiel owocowy 150ml		
o	Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	
		Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
		Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
		Pasta z białej fasoli z cebulką 80g	Pasta twarogowa 80g (mleko)	Pasta z białej fasoli z cebulką 80g	Pasta twarogowa 80g (mleko)	Pasta twarogowa 80g (mleko)
		Salata, ogórek kiszony 50g	Powidła śliwkowe 25g	Salata, ogórek kiszony 50g	Powidła śliwkowe 25g	Powidła śliwkowe 25g
2	Posiłek nocny					
0	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)					
2						
6						
	Wartość energetyczna: 2331,5 kcal; Białko ogółem: 69,2 g; Tłuszcz: 91,2 g; Kw. tł. nas.: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 329,4 g; W tym cukry: 54,2 g; Błonnik pok.: 28,7 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2238,1 kcal; Białko ogółem: 82,3 g; Tłuszcz: 66,6 g; Kw. tł. nas.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 329 g; W tym cukry: 63,9 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 4,7 g	Wartość energetyczna: 1920,2 kcal; Białko ogółem: 75,0 g; Tłuszcz: 77,7 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 264,7 g; W tym cukry: 17,1 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 5,2 g	Wartość energetyczna: 2476,6 kcal; Białko ogółem: 74,1 g; Tłuszcz: 93,3 g; Kw. tł. nas.: 28,8 g; Węglowodany ogółem: 359,6 g; W tym cukry: 75,7 g; Błonnik pok.: 28,4 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2135,6 kcal; Białko ogółem: 80,5 g; Tłuszcz: 55,9 g; Kw. tł. nas.: 20,9 g; Węglowodany ogółem: 328,9 g; W tym cukry: 65,1 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 4,5 g	

Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (gluten pszenny, mleko, soja)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Bułka pszenna 60g (gluten pszenny) + chleb razowy 60g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g
	Salata, rzodkiewka 50g	Salata, pomidor 50g b/skórki	Salata, rzodkiewka 50g	Salata, rzodkiewka 50g	Salata, pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)			Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie			Jabłko 150g	Banan 150g	
Obiad	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml (mleko, seler)	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 400ml (seler)	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml (mleko, seler)	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml (mleko, seler)	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 400ml (seler)
	Sos mięsny z kurczakiem 150g (gluten pszenny, seler)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (gluten pszenny, seler)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (gluten pszenny, seler)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (gluten pszenny, seler)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (gluten pszenny, seler)
	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż na sypko 200g	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż na sypko 200g
	Surówka z kapusty czerwonej 100g	Brokuł parowany 100g	Surówka z kapusty czerwonej 100g	Surówka z kapusty czerwonej 100g	Brokuł parowany 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml (gluten pszenny, mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Jajko z szynką w galarecie 100g (jaja, seler)	Jajko z szynką w galarecie 100g (jaja, seler)	Jajko z szynką w galarecie 100g (jaja, seler)	Ser żółty 50g (mleko)	Szynka w galarecie 100g (seler)
	Salata 20g, Sos chrzanowy 30g	Salata, pomidor 50g b/skórki	Salata 20g, Sos chrzanowy 30g	Salata, pomidor 50g	Salata, pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2241,1 kcal; Białko ogółem: 108,9 g; Tłuszcz: 81,3 g; Kw. tł. nas.: 25,0 g; Węglowodany ogółem: 352,7 g; W tym cukry: 52,4 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2314,2 kcal; Białko ogółem: 110,8 g; Tłuszcz: 51,1 g; Kw. tł. nas.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 353,5 g; W tym cukry: 48,2 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2130,6 kcal; Białko ogółem: 105,9 g; Tłuszcz: 87,4 g; Kw. tł. nas.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 325,1 g; W tym cukry: 14,9 g; Błonnik pok.: 46,6 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2424,2 kcal; Białko ogółem: 99,1 g; Tłuszcz: 87,4 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 398,4 g; W tym cukry: 80,6 g; Błonnik pok.: 35,3 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2268,9 kcal; Białko ogółem: 113,2 g; Tłuszcz: 44,3 g; Kw. tł. nas.: 18,9 g; Węglowodany ogółem: 353,7 g; W tym cukry: 48,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 3,7 g

S
o
b
o
t
a
,
2
1
I
u
t
e
g
o
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 50g (mleko)	Serek twarogowy 80g (mleko)	Ser żółty 50g (mleko)	Serek twarogowy 80g (mleko)	Serek twarogowy 80g (mleko)
	Salata, papryka, szczypiorek 50g	Dżem 25g	Salata, papryka, szczypiorek 50g	Dżem 25g	Dżem 25g
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Pomarańcza 150g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Pomidorowa z makaronem 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)
	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Kasza gryczana 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Buraczki z jabłkiem 100g	Buraczki z jabłkiem 100g	Buraczki z cebulą 100g	Buraczki z jabłkiem 100g	Buraczki z jabłkiem 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Ciasto 100g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto 100g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 150ml	Ciasto 100g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto 100g (gluten pszenny, jaja, mleko)
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2485,1 kcal; Białko ogółem: 86,8 g; Tłuszcz: 94,9 g; Kw. tł. nas.: 38,1 g; Węglowodany ogółem: 340,7 g; W tym cukry: 85,1 g; Błonnik pok.: 25,8 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2568,9 kcal; Białko ogółem: 89,8 g; Tłuszcz: 83,5 g; Kw. tł. nas.: 30,9 g; Węglowodany ogółem: 356,4 g; W tym cukry: 92,7 g; Błonnik pok.: 20,7 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2434,8 kcal; Białko ogółem: 101,3 g; Tłuszcz: 93,8 g; Kw. tł. nas.: 37,7 g; Węglowodany ogółem: 312,1 g; W tym cukry: 19,7 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 4,7 g	Wartość energetyczna: 2522,9 kcal; Białko ogółem: 88,3 g; Tłuszcz: 86,9 g; Kw. tł. nas.: 31,2 g; Węglowodany ogółem: 367,8 g; W tym cukry: 99,8 g; Błonnik pok.: 27,6 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2536,5 kcal; Białko ogółem: 89,9 g; Tłuszcz: 79,8 g; Kw. tł. nas.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 356,4 g; W tym cukry: 92,7 g; Błonnik pok.: 20,7 g; Sól: 4,3 g

Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Paszтет pieczony drobiowy 50g (gluten pszenney, jaja) Mix sałat, pomidor, marchew tarkowana 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenney 120g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Paszтет pieczony drobiowy 50g (gluten pszenney, jaja) Mix sałat, pomidor b/skórki, marchew tarkowana 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Paszтет pieczony drobiowy 50g (gluten pszenney, jaja) Mix sałat, pomidor, marchew tarkowana 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Paszтет pieczony drobiowy 50g (gluten pszenney, jaja) Mix sałat, pomidor, marchew tarkowana 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenney 120g (gluten pszenney) Masło roślinne 10g Paszтет pieczony drobiowy 50g (gluten pszenney, jaja) Mix sałat, pomidor b/skórki, marchew tarkowana 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)
II śniadanie			Jabłko 150g	Gruszka 150g	
Obiad	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Makaron z twarogiem i owocami 300g (gluten pszenney, jaja, mleko) Kompot 250ml	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Makaron z twarogiem i owocami 300g (gluten pszenney, jaja, mleko) Kompot 250ml	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Filet z kurczaka gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenney, seler) Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenney, jaja) Surówka z białej kapusty 100g Kompot b/c 250ml	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Naleśniki z twarogiem i owocami 300g (gluten pszenney, jaja, mleko) Kompot 250ml	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler) Makaron z twarogiem i owocami 300g (gluten pszenney, jaja, mleko) Kompot 250ml
Podwieczorek			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko) Ogórek zielony 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenney 120g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko) Pomidor 50g b/skórki	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko) Ogórek zielony 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney) Masło 10g (mleko) Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko) Ogórek zielony 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenney 120g (gluten pszenney) Masło roślinne 10g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny					
Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)					
	Wartość energetyczna: 2366,6 kcal; Białko ogółem: 87,4 g; Tłuszcz: 82,0 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 303,6 g; W tym cukry: 61,2 g; Błonnik pok.: 19,7 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2477,6 kcal; Białko ogółem: 90,5 g; Tłuszcz: 78,9 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 308,4 g; W tym cukry: 59,9 g; Błonnik pok.: 15,6 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2357,7 kcal; Białko ogółem: 105,9 g; Tłuszcz: 82,4 g; Kw. tł. nas.: 30,8 g; Węglowodany ogółem: 293,2 g; W tym cukry: 13,3 g; Błonnik pok.: 37,6 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2563,7 kcal; Białko ogółem: 97,9 g; Tłuszcz: 85,5 g; Kw. tł. nas.: 31,0 g; Węglowodany ogółem: 338,3 g; W tym cukry: 57,2 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2340,6 kcal; Białko ogółem: 91,1 g; Tłuszcz: 63,1 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 307,7 g; W tym cukry: 59,8 g; Błonnik pok.: 15,6 g; Sól: 5 g

p
o
n
i
e
d
z
i
a
ł
e
k
,
2
3

l
u
t
e
g
o

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko) Sałata, rzodkiew 50g Jogurt naturalny 150g (mleko)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko) Sałata, pomidor 50g b/skórki Jogurt naturalny 150g (mleko)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko) Sałata, rzodkiew 50g	Bułka pszenna 60g (gluten pszenny) + chleb razowy 60g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko) Sałata, rzodkiew 50g Jogurt naturalny 150g (mleko)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny) Masło roślinne 10g Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko) Sałata, pomidor 50g b/skórki Jogurt naturalny 150g (mleko)
II Śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Jabłko 150g	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (mleko, seler)	Zupa ryżowa 400ml (seler)	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400ml (mleko, seler)	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (mleko, seler)	Zupa ryżowa 400ml (seler)
	Kotlet z drobiu smażony 100g (gluten pszenny, jaja, mleko) Ziemniaki 200g Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g Kompot 250ml	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler) Ziemniaki 200g Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g Kompot 250ml	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler) Ziemniaki 200g Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g Kompot b/c 250ml	Kotlet z drobiu smażony 100g (gluten pszenny, jaja, mleko) Ziemniaki 200g Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g Kompot 250ml	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler) Ziemniaki 200g Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 150ml (seler)	Budyń 150ml (mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (seler) Sałata, pomidor 50g	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (seler) Sałata, pomidor 50g b/skórki	Chleb razowy 120g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (seler) Sałata, pomidor 50g	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny) Masło 10g (mleko) Wędlina drobiowa 50g Sałata, pomidor 50g	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny) Masło roślinne 10g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (seler) Sałata, pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2041,8 kcal; Białko ogółem: 87,5 g; Tłuszcz: 68,5 g; Kw. tł. nas.: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 293,5 g; W tym cukry: 53,0 g; Błonnik pok.: 26,0 g; Sól: 5,2 g	Wartość energetyczna: 1967,5 kcal; Białko ogółem: 93,9 g; Tłuszcz: 51,7 g; Kw. tł. nas.: 22,3 g; Węglowodany ogółem: 283,4 g; W tym cukry: 52,2 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 1880,3 kcal; Białko ogółem: 99,3 g; Tłuszcz: 71,2 g; Kw. tł. nas.: 28,8 g; Węglowodany ogółem: 261,5 g; W tym cukry: 17,5 g; Błonnik pok.: 38,2 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2186,5 kcal; Białko ogółem: 82,9 g; Tłuszcz: 74,3 g; Kw. tł. nas.: 25,4 g; Węglowodany ogółem: 323,3 g; W tym cukry: 63,4 g; Błonnik pok.: 26,6 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 1935,1 kcal; Białko ogółem: 93,9 g; Tłuszcz: 47,9 g; Kw. tł. nas.: 18,1 g; Węglowodany ogółem: 283,4 g; W tym cukry: 52,2 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 4,3 g

W
t
o
r
e
k
,
2
4
I
u
t
e
g
o
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)
II śniadanie		Jabłko 150g		Banan 150g	
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (seler)	Zupa ziemniaczana 400ml (seler)	Zupa ziemniaczana 400ml (seler)	Zupa ziemniaczana 400ml (seler)	Zupa ziemniaczana 400ml (seler)
	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (gluten pszenny, seler)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (gluten pszenny, seler)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (gluten pszenny, seler)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (gluten pszenny, seler)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (gluten pszenny, seler)
	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny, jaja)	Makaron spaghetti 200g (gluten pszenny, jaja)	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny, jaja)	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny, jaja)	Makaron spaghetti 200g (gluten pszenny, jaja)
	Surówka z kapusty pekińskiej 100g (mleko)	Jarzynka gotowana 100g (seler)	Surówka z kapusty pekińskiej 100g (mleko)	Surówka z kapusty pekińskiej 100g (mleko)	Jarzynka gotowana 100g (seler)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Kisiel 150ml	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)		Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Placuszki pancakes z dżemem 200g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Masło roślinne 10g
	Hummus 80g (sezam)	Wędlina drobiowa 50g	Hummus 80g (sezam)		Wędlina drobiowa 50g
	Salata, brokuł, pomidor 50g	Salata, brokuł, pomidor 50g b/skórki	Salata, brokuł, pomidor 50g		Salata, brokuł, pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny					
Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)					
	Wartość energetyczna: 2362,4 kcal; Białko ogółem: 86,1 g; Tłuszcz: 73,3 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 368,2 g; W tym cukry: 49,6 g; Błonnik pok.: 28,8 g; Sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2315,3 kcal; Białko ogółem: 87,8 g; Tłuszcz: 63,3 g; Kw. tł. nas.: 24,0 g; Węglowodany ogółem: 334,7 g; W tym cukry: 47,3 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2277,8 kcal; Białko ogółem: 89,1 g; Tłuszcz: 82,8 g; Kw. tł. nas.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 334,0 g; W tym cukry: 12,3 g; Błonnik pok.: 39,4 g; Sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2528,8 kcal; Białko ogółem: 81,1 g; Tłuszcz: 68,5 g; Kw. tł. nas.: 22,4 g; Węglowodany ogółem: 405,0 g; W tym cukry: 77,9 g; Błonnik pok.: 27,3 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2282,9 kcal; Białko ogółem: 87,8 g; Tłuszcz: 59,6 g; Kw. tł. nas.: 19,8 g; Węglowodany ogółem: 334,7 g; W tym cukry: 47,3 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 3,3 g

ś
r
o
d
a
,
2
5

l
u
t
e
g
o

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-28 LUTY 2026r

Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (gluten pszenney, mleko, soja)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)	Chleb razowy 120g (gluten pszenney)	Bułka pszenna 60g (gluten pszenney) + chleb razowy 60g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Twarożek z natką pietruszki 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek z natką pietruszki 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)
	Mix sałat, papryka, szczypior 50g	Powidła śliwkowe 25g	Mix sałat, papryka, szczypior 50g	Powidła śliwkowe 25g	Powidła śliwkowe 25g
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)			Jogurt naturalny 150g (mleko)
II Śniadanie			Jogurt naturalny z koperkiem 150ml (mleko)	Mandarynka 150g	
Obiad	Krupnik jęczmienny 400ml (gluten jęczmienny, mleko, seler)	Krupnik jęczmienny 400ml (gluten jęczmienny, mleko, seler)	Krupnik jęczmienny 400ml (gluten jęczmienny, mleko, seler)	Krupnik jęczmienny 400ml (gluten jęczmienny, mleko, seler)	Krupnik jęczmienny 400ml (gluten jęczmienny, mleko, seler)
	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Marchewka gotowana 100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Marchewka gotowana 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Surówka z kapusty czerwonej 150g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)	Chleb razowy 120g (gluten pszenney)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 25g	Wędlina drobiowa 25g	Wędlina drobiowa 25g	Wędlina drobiowa 25g	Wędlina drobiowa 25g
	Salatka z pieczonych buraków z pomidorem i serem feta 100g (mleko)	Salatka z pieczonych buraków z pomidorem i serem feta 100g (mleko)	Salatka z pieczonych buraków z pomidorem i serem feta 100g (mleko)	Salatka z pieczonych buraków z pomidorem i serem feta 100g (mleko)	Salatka z pieczonych buraków z pomidorem i serem feta 100g (mleko)
Posilek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2125,6 kcal; Białko ogółem: 97,1 g; Tłuszcz: 71,6 g; Kw. tł. nas.: 27,2 g; Węglowodany ogółem: 298,9 g; W tym cukry: 53,5 g; Błonnik pok.: 25,4 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2284,1 kcal; Białko ogółem: 98,1 g; Tłuszcz: 68,9 g; Kw. tł. nas.: 27,2 g; Węglowodany ogółem: 315,4 g; W tym cukry: 62,4 g; Błonnik pok.: 19,4 g; Sól: 4,4 g	Wartość energetyczna: 2079,6 kcal; Białko ogółem: 98,6 g; Tłuszcz: 83,7 g; Kw. tł. nas.: 28,5 g; Węglowodany ogółem: 269,7 g; W tym cukry: 15,7 g; Błonnik pok.: 37,6 g; Sól: 4,7 g	Wartość energetyczna: 2235,4 kcal; Białko ogółem: 95,7 g; Tłuszcz: 73,3 g; Kw. tł. nas.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 328,9 g; W tym cukry: 75,3 g; Błonnik pok.: 27,1 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2251,7 kcal; Białko ogółem: 98,1 g; Tłuszcz: 65,2 g; Kw. tł. nas.: 23,0 g; Węglowodany ogółem: 315,5 g; W tym cukry: 62,4 g; Błonnik pok.: 19,4 g; Sól: 4,4 g

**c
z
w
a
r
t
e
k
,
2
6

l
u
t
e
g
o

2
0
2
6**

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 16-28 LUTY 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 50g (mleko)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)	Ser żółty 50g (mleko)	Ser żółty 50g (mleko)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)
II śniadanie			Jabłko 150g	Jabłko 150g	
Obiad	Rosolnik 400ml (seler)	Rosolnik 400ml (seler)	Rosolnik 400ml (seler)	Rosolnik 400ml (seler)	Rosolnik 400ml (seler)
	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (gluten pszenny, ryby, seler)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (gluten pszenny, ryby, seler)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (gluten pszenny, ryby, seler)	Paluszki rybne smażone 100g (gluten pszenny, jaja, ryby)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (gluten pszenny, ryby, seler)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Brokuł gotowany 100g	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Brokuł gotowany 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Bułeczka cynamonowa 60g (gluten pszenny, jaja, mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)	Chleb razowy 120g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 120g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Ser twarogowy 80g (mleko)
	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Powidła śliwkowe 25g
Posiłek nocny					
Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)					
	Wartość energetyczna: 2142,0 kcal; Białko ogółem: 75,7 g; Tłuszcz: 79,2 g; Kw. tł. nas.: 31,3 g; Węglowodany ogółem: 305,4 g; W tym cukry: 56,3 g; Błonnik pok.: 26,1 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2175,1 kcal; Białko ogółem: 79,6 g; Tłuszcz: 67,5 g; Kw. tł. nas.: 27,2 g; Węglowodany ogółem: 311,9 g; W tym cukry: 53,6 g; Błonnik pok.: 22,5 g; Sól: 4,4 g	Wartość energetyczna: 2039,4 kcal; Białko ogółem: 79,7 g; Tłuszcz: 87,1 g; Kw. tł. nas.: 32,7 g; Węglowodany ogółem: 270,3 g; W tym cukry: 16,5 g; Błonnik pok.: 34,8 g; Sól: 4,4 g	Wartość energetyczna: 2658,8 kcal; Białko ogółem: 75,2 g; Tłuszcz: 110,2 g; Kw. tł. nas.: 37,3 g; Węglowodany ogółem: 365,6 g; W tym cukry: 64,1 g; Błonnik pok.: 29,6 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2143,0 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 56,4 g; Kw. tł. nas.: 19,6 g; Węglowodany ogółem: 325,1 g; W tym cukry: 63,1 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 4,2 g

p
i
ą
t
e
k
,
2
7

l
u
t
e
g
o

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-28 LUTY 2026r

Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (gluten pszenney, mleko, soja)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)	Chleb razowy 120g (gluten pszenney)	Bułka pszenney 60g (gluten pszenney) + chleb razowy 60g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g
	Mix sałat, ogórek zielony 50g	Pomidor 50g /skórki	Mix sałat, ogórek zielony 50g	Mix sałat, ogórek zielony 50g	Pomidor 50g /skórki
	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)			Jogurt owocowy 150g (mleko)
II Śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Gruszka 150g	
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenney, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenney, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenney, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenney, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (gluten pszenney, mleko, seler)
	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenney, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenney, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenney, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenney, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenney, seler)
	Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (gluten jęczmienny)
	Salatka z buraka i jabłka 100g	Salatka z buraka i jabłka 100g	Salatka z buraka i chrzanu 100g	Salatka z buraka i jabłka 100g	Salatka z buraka i jabłka 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 150ml (seler)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)	Chleb razowy 120g (gluten pszenney)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 50g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 120g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa na słodko 80g (mleko)	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa na słodko 80g (mleko)	Pasta twarogowa na słodko 80g (mleko)
	Salata, rzodkiewka, szczypior 50g	Dżem 25g	Salata, rzodkiewka, szczypior 50g	Dżem 25g	Dżem 25g
Posilek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
	Wartość energetyczna: 2383,1 kcal; Białko ogółem: 84,3 g; Tłuszcz: 81,4 g; Kw. tł. nas.: 29,1 g; Węglowodany ogółem: 368,4 g; W tym cukry: 58,2 g; Błonnik pok.: 30,5 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2487,2 kcal; Białko ogółem: 89,8 g; Tłuszcz: 76,5 g; Kw. tł. nas.: 30,2 g; Węglowodany ogółem: 354,9 g; W tym cukry: 65,5 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2244,2 kcal; Białko ogółem: 85,7 g; Tłuszcz: 84,8 g; Kw. tł. nas.: 30,2 g; Węglowodany ogółem: 335,4 g; W tym cukry: 24,2 g; Błonnik pok.: 40,5 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2454,0 kcal; Białko ogółem: 87,2 g; Tłuszcz: 81,6 g; Kw. tł. nas.: 30,8 g; Węglowodany ogółem: 370,2 g; W tym cukry: 70,2 g; Błonnik pok.: 31,8 g; Sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2454,8 kcal; Białko ogółem: 89,8 g; Tłuszcz: 72,8 g; Kw. tł. nas.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 354,9 g; W tym cukry: 65,5 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 4 g

S
o
b
o
t
a
,
2
8
l
u
t
e
g
o

2
0
2
6