

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka złoty indyk 50g Pomidor 70g Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Herbata b/c 250ml Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka złoty indyk 50g Pomidor 70g b/skórki Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka złoty indyk 50g Pomidor 70g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka złoty indyk 50g Pomidor 70g Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Herbata b/c 250ml Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Szynka złoty indyk 50g Pomidor 70g b/skórki Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>) Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>) Pałki z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>) Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g Kompot b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>) Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g Kompot 250ml	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>) Pałki z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Pomarańcza 150g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Kiełbasa żywiecka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Kiełbasa żywiecka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Kiełbasa żywiecka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Kiełbasa żywiecka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Kiełbasa żywiecka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)
Posiłek nocny	Kanaпка z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2175,7 kcal; Białko ogółem: 126,8 g; Tłuszcz: 93,4 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 293,4 g; W tym cukry: 24,6 g; Błonnik pok.: 37,4 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2261,9 kcal; Białko ogółem: 129,7 g; Tłuszcz: 87,6 g; Kw. tł. nas.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 297,9 g; W tym cukry: 23,3 g; Błonnik pok.: 32,9 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2370,3 kcal; Białko ogółem: 132,9 g; Tłuszcz: 100,8 g; Kw. tł. nas.: 29,6 g; Węglowodany ogółem: 315,8 g; W tym cukry: 19,7 g; Błonnik pok.: 45,8 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2175,4 kcal; Białko ogółem: 126,2 g; Tłuszcz: 92,0 g; Kw. tł. nas.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 295,8 g; W tym cukry: 26,8 g; Błonnik pok.: 37,4 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2185,6 kcal; Białko ogółem: 102,4 g; Tłuszcz: 76,8 g; Kw. tł. nas.: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 269,6 g; W tym cukry: 17,8 g; Błonnik pok.: 26,5 g; Sól: 4,3 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.				

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 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 b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty 50g (<i>mleko</i>) Ogórek zielony 70g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Serek ziarnisty z zieleniną 80g (<i>mleko</i>) Pomidor 70g b/skórki Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty 50g (<i>mleko</i>) Ogórek zielony 70g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty 50g (<i>mleko</i>) Ogórek zielony 70g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Serek ziarnisty z zieleniną 80g (<i>mleko</i>) Pomidor 70g b/skórki Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Zupa pomidorowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>) Babka ziemniaczana 300g (<i>gluten pszenny, jaja</i>), sos koperkowy z kurkumą 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Brokuł gotowany 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>) Babka ziemniaczana 300g (<i>gluten pszenny, jaja</i>), sos koperkowy z kurkumą 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Brokuł gotowany 150g Kompot 250ml	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Makaron pełnoziarnisty 200g (<i>gluten pszenny, jaja</i>) Brokuł gotowany 150g Kompot b/c 250ml	Zupa pomidorowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>) Naleśniki z twarogiem i owocami 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>) Brokuł gotowany 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>) Babka ziemniaczana 300g (<i>gluten pszenny, jaja</i>), sos koperkowy z kurkumą 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Brokuł gotowany 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Surówka z białej kapusty 150g	Banan 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>) Papryka świeża 70g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>) Pomidor 70g b/skórki	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>) Papryka świeża 70g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka z kurczaka 50g Papryka świeża 70g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>) Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
	Wartość energetyczna: 2370,5 kcal; Białko ogółem: 102,3 g; Tłuszcz: 75,7 g; Kw. tł. nas.: 33,9 g; Węglowodany ogółem: 314,0 g; W tym cukry: 27,8 g; Błonnik pok.: 30,6 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2396,7 kcal; Białko ogółem: 99,9 g; Tłuszcz: 65,7 g; Kw. tł. nas.: 29,6 g; Węglowodany ogółem: 320,2 g; W tym cukry: 28,0 g; Błonnik pok.: 26,6 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2269,4 kcal; Białko ogółem: 129,5 g; Tłuszcz: 72,0 g; Kw. tł. nas.: 29,4 g; Węglowodany ogółem: 273,7 g; W tym cukry: 9,4 g; Błonnik pok.: 39,1 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2352,7 kcal; Białko ogółem: 107,2 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nas.: 30,0 g; Węglowodany ogółem: 305,9 g; W tym cukry: 28,3 g; Błonnik pok.: 23,8 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2364,3 kcal; Białko ogółem: 99,9 g; Tłuszcz: 61,4 g; Kw. tł. nas.: 25,4 g; Węglowodany ogółem: 320,3 g; W tym cukry: 28,0 g; Błonnik pok.: 26,5 g; Sól: 4,8 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Szynka dębowa 50g	Szynka dębowa 50g	Szynka dębowa 50g	Szynka dębowa 50g	Szynka dębowa 50g
	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 60g	Sałata zielona 10g, pomidor b/skórki 60g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 60g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 60g	Sałata zielona 10g, pomidor b/skórki 60g
	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Kisiel 150ml	
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa kalafiorowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)
	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kakao z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten pszenny, mleko, soja</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (<i>jaja, ryby, mleko</i>)	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (<i>jaja, ryby, mleko</i>)	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (<i>jaja, ryby, mleko</i>)	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (<i>jaja, ryby, mleko</i>)	Serek ziarnisty 80g (<i>mleko</i>)
	Ogórek zielony 70g	Pomidor 70g b/skórki	Ogórek zielony 70g	Ogórek zielony 70g	Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2175,9 kcal; Białko ogółem: 93,2 g; Tłuszcz: 67,2 g; Kw. tł. nas.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 298,0 g; W tym cukry: 27,6 g; Błonnik pok.: 28,9 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2287,5 kcal; Białko ogółem: 96,3 g; Tłuszcz: 64,2 g; Kw. tł. nas.: 23,5 g; Węglowodany ogółem: 302,8 g; W tym cukry: 26,3 g; Błonnik pok.: 24,7 g; Sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2248,0 kcal; Białko ogółem: 96,7 g; Tłuszcz: 79,9 g; Kw. tł. nas.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 291,8 g; W tym cukry: 24,6 g; Błonnik pok.: 36,8 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2245,9 kcal; Białko ogółem: 94,2 g; Tłuszcz: 69,9 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 309,1 g; W tym cukry: 33,7 g; Błonnik pok.: 28,4 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2152,7 kcal; Białko ogółem: 93,4 g; Tłuszcz: 55,8 g; Kw. tł. nas.: 20,8 g; Węglowodany ogółem: 292,3 g; W tym cukry: 27,8 g; Błonnik pok.: 23,5 g; Sól: 4 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

W
t
o
r
e
k
,
0
3
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek z zieleciną 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)
	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Rzodkiewka 70g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko pieczone 100g
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Sok pomidorowy 150ml	Sałatka owocowa 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)	Żurek z ziemniakami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Żurek z ziemniakami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)
	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)
	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasztet pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Pasztet pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Pasztet pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Pasztet pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Pasztet pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)
	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki	Pomidor 70g	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2285,7 kcal; Białko ogółem: 97,7 g; Tłuszcz: 78,5 g; Kw. tł. nas.: 34,4 g; Węglowodany ogółem: 316,4 g; W tym cukry: 24,3 g; Błonnik pok.: 30,5 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 2340,7 kcal; Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 64,8 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 340,2 g; W tym cukry: 24,8 g; Błonnik pok.: 27,6 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 2146,6 kcal; Białko ogółem: 97,6 g; Tłuszcz: 83,6 g; Kw. tł. nas.: 35,4 g; Węglowodany ogółem: 277,6 g; W tym cukry: 10,7 g; Błonnik pok.: 38,7 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2377,2 kcal; Białko ogółem: 98,5 g; Tłuszcz: 78,8 g; Kw. tł. nas.: 34,4 g; Węglowodany ogółem: 339,5 g; W tym cukry: 38,2 g; Błonnik pok.: 32,4 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 2299,2 kcal; Białko ogółem: 97,2 g; Tłuszcz: 61,0 g; Kw. tł. nas.: 23,6 g; Węglowodany ogółem: 337,8 g; W tym cukry: 24,8 g; Błonnik pok.: 27,1 g; Sól: 2,6 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Szynka schabowa 50g	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Szynka schabowa 50g
	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g b/skórki	Papryka świeża 70g	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g b/skórki
	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Budyń czekoladowy 150ml (<i>mleko</i>)	
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)
	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)
	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)
	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzynka gotowana 150g (<i>seler</i>)	Surówka z kapusty białej 150g	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzynka gotowana 150g (<i>seler</i>)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 100g	Mandarynka 100g	Grapefruit 100g	Mandarynka 100g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)
	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g
	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki	Pomidor 70g	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2140,5 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 77,6 g; Kw. tł. nas.: 31,9 g; Węglowodany ogółem: 315,0 g; W tym cukry: 34,1 g; Błonnik pok.: 36,6 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2247,4 kcal; Białko ogółem: 90,5 g; Tłuszcz: 67,1 g; Kw. tł. nas.: 27,4 g; Węglowodany ogółem: 326,3 g; W tym cukry: 31,7 g; Błonnik pok.: 28,6 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2371,1 kcal; Białko ogółem: 96,7 g; Tłuszcz: 89,1 g; Kw. tł. nas.: 36,6 g; Węglowodany ogółem: 341,8 g; W tym cukry: 28,1 g; Błonnik pok.: 41,5 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2247,3 kcal; Białko ogółem: 89,2 g; Tłuszcz: 81,9 g; Kw. tł. nas.: 33,8 g; Węglowodany ogółem: 330,9 g; W tym cukry: 40,5 g; Błonnik pok.: 36,1 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2228,4 kcal; Białko ogółem: 90,3 g; Tłuszcz: 63,6 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 329,6 g; W tym cukry: 29,3 g; Błonnik pok.: 28,9 g; Sól: 3,3 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

c
z
w
a
r
t
e
k
,
0
5
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 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 b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)
	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g b/skórki	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jabłko 150g	
Obiad	Krupnik jaglany 400ml (<i>seler</i>)	Krupnik jaglany 400ml (<i>seler</i>)	Krupnik jaglany 400ml (<i>seler</i>)	Krupnik jaglany 400ml (<i>seler</i>)	Krupnik jaglany 400ml (<i>seler</i>)
	Filet rybny pieczony 100g (<i>ryby</i>), sos orientalny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Filet rybny pieczony 100g (<i>ryby</i>), sos orientalny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Filet rybny pieczony 100g (<i>ryby</i>), sos orientalny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Paluszki rybne pieczone 100g (<i>gluten pszenny, jaja, ryby</i>)	Filet rybny pieczony 100g (<i>ryby</i>), sos orientalny łagodny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Sałátka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Marchewka gotowana 150g	Sałátka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Sałátka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Kisiel owocowy 150ml	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kakao z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten pszenny, mleko, soja</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g (<i>mleko</i>)	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g (<i>mleko</i>)	Pasta twarogowa 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata zielona 10g, papryka świeża 60g	Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Sałata zielona 10g, papryka świeża 60g	Sałata zielona 10g, papryka świeża 60g	Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
	Wartość energetyczna: 2134,8 kcal; Białko ogółem: 84,6 g; Tłuszcz: 75,7 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 318,0 g; W tym cukry: 19,2 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2279,7 kcal; Białko ogółem: 91,8 g; Tłuszcz: 68,7 g; Kw. tł. nas.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 325,0 g; W tym cukry: 32,0 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2098,0 kcal; Białko ogółem: 87,7 g; Tłuszcz: 84,6 g; Kw. tł. nas.: 29,5 g; Węglowodany ogółem: 293,1 g; W tym cukry: 16,7 g; Błonnik pok.: 32,9 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2401,6 kcal; Białko ogółem: 83,0 g; Tłuszcz: 94,7 g; Kw. tł. nas.: 29,7 g; Węglowodany ogółem: 322,6 g; W tym cukry: 26,0 g; Błonnik pok.: 29,9 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2177,5 kcal; Białko ogółem: 89,9 g; Tłuszcz: 58,0 g; Kw. tł. nas.: 21,8 g; Węglowodany ogółem: 325,1 g; W tym cukry: 33,2 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 4,4 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

p
i
a
t
e
k
,
0
6
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Szynka tysiecka wieprzowa 50g	Szynka tysiecka wieprzowa 50g	Szynka tysiecka wieprzowa 50g	Szynka tysiecka wieprzowa 50g	Szynka tysiecka wieprzowa 50g
	Rzodkiewka 70g	Pomidor 70g b/skórki	Rzodkiewka 70g	Rzodkiewka 70g	Pomidor 70g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 400ml (<i>seler</i>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 400ml (<i>seler</i>)
	Gulasz drobiowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Gulasz drobiowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Gulasz drobiowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Gulasz drobiowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Gulasz drobiowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	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 150g	Brokuł parowany 150g	Surówka z kapusty czerwonej 150g	Surówka z kapusty czerwonej 150g	Brokuł parowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Jajko z szynką w galarecie 100g (<i>jaja, seler</i>)	Jajko z szynką w galarecie 100g (<i>jaja, seler</i>)	Jajko z szynką w galarecie 100g (<i>jaja, seler</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Szynka w galarecie 100g (<i>seler</i>)
	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g b/skórki	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 60g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2167,7 kcal; Białko ogółem: 97,8 g; Tłuszcz: 81,4 g; Kw. tł. nas.: 23,4 g; Węglowodany ogółem: 350,5 g; W tym cukry: 28,9 g; Błonnik pok.: 40,1 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2243,5 kcal; Białko ogółem: 101,6 g; Tłuszcz: 50,9 g; Kw. tł. nas.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 350,9 g; W tym cukry: 24,6 g; Błonnik pok.: 25,2 g; Sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2184,5 kcal; Białko ogółem: 100,4 g; Tłuszcz: 91,3 g; Kw. tł. nas.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 337,9 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 47,8 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2238,8 kcal; Białko ogółem: 87,7 g; Tłuszcz: 88,5 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; Węglowodany ogółem: 362,8 g; W tym cukry: 41,8 g; Błonnik pok.: 37,1 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1918,8 kcal; Białko ogółem: 93,8 g; Tłuszcz: 50,7 g; Kw. tł. nas.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 286,0 g; W tym cukry: 24,3 g; Błonnik pok.: 21,9 g; Sól: 3,7 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

s
o
b
o
t
a
,
0
7
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten pszenny, mleko, soja</i>)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek twarogowy 80g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek twarogowy 80g (<i>mleko</i>)	Serek twarogowy 80g (<i>mleko</i>)
	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g b/skórki	Papryka świeża 70g	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)			Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)
	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Kasza gryczana 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Pomarańcza 150g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g
	Ogórek kiszony 70g	Pomidor 70g b/skórki	Ogórek kiszony 70g	Ogórek kiszony 70g	Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2274,5 kcal; Białko ogółem: 91,0 g; Tłuszcz: 91,8 g; Kw. tł. nas.: 37,3 g; Węglowodany ogółem: 289,5 g; W tym cukry: 28,1 g; Błonnik pok.: 29,3 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2325,1 kcal; Białko ogółem: 94,3 g; Tłuszcz: 80,5 g; Kw. tł. nas.: 30,2 g; Węglowodany ogółem: 297,2 g; W tym cukry: 26,9 g; Błonnik pok.: 24,9 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2460,3 kcal; Białko ogółem: 103,3 g; Tłuszcz: 106,7 g; Kw. tł. nas.: 40,8 g; Węglowodany ogółem: 307,6 g; W tym cukry: 25,4 g; Błonnik pok.: 38,9 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2233,9 kcal; Białko ogółem: 92,7 g; Tłuszcz: 84,3 g; Kw. tł. nas.: 30,7 g; Węglowodany ogółem: 293,1 g; W tym cukry: 28,3 g; Błonnik pok.: 29,3 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2264,2 kcal; Białko ogółem: 94,5 g; Tłuszcz: 76,9 g; Kw. tł. nas.: 26,0 g; Węglowodany ogółem: 288,8 g; W tym cukry: 24,5 g; Błonnik pok.: 23,8 g; Sól: 4,1 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,
0
8
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pisz 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Paszтет pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Paszтет pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Paszтет pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Paszтет pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Paszтет pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)
	Sałata zielona 10g, pomidor 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g b/skórki	Sałata zielona 10g, pomidor 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Krem z soczewicy z grzankami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)	Krem z soczewicy z grzankami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Krem z soczewicy z grzankami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)
	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)
	Surówka z marchewki i selera drobnostarta z olejem 150g	Surówka z marchewki i selera drobnostarta z olejem 150g	Surówka z marchewki i selera drobnostarta z olejem 150g	Surówka z marchewki i selera drobnostarta z olejem 150g	Surówka z marchewki i selera drobnostarta z olejem 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z zieleniną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleniną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleniną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleniną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Szynka z indyka 50g
	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki	Pomidor 70g	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2341,1 kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 79,2 g; Kw. tł. nas.: 29,7 g; Węglowodany ogółem: 302,5 g; W tym cukry: 25,5 g; Błonnik pok.: 29,3 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2348,4 kcal; Białko ogółem: 87,4 g; Tłuszcz: 70,7 g; Kw. tł. nas.: 28,0 g; Węglowodany ogółem: 339,1 g; W tym cukry: 25,0 g; Błonnik pok.: 27,7 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2366,5 kcal; Białko ogółem: 92,5 g; Tłuszcz: 83,7 g; Kw. tł. nas.: 31,8 g; Węglowodany ogółem: 291,8 g; W tym cukry: 15,4 g; Błonnik pok.: 38,6 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2340,8 kcal; Białko ogółem: 80,4 g; Tłuszcz: 77,8 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 304,9 g; W tym cukry: 27,6 g; Błonnik pok.: 29,4 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2251,8 kcal; Białko ogółem: 87,7 g; Tłuszcz: 61,4 g; Kw. tł. nas.: 22,1 g; Węglowodany ogółem: 334,7 g; W tym cukry: 25,1 g; Błonnik pok.: 26,9 g; Sól: 2,6 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 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 b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Paprykarz rybny 80g (<i>soja, ryby</i>)	Paprykarz rybny 80g (<i>soja, ryby</i>)	Paprykarz rybny 80g (<i>soja, ryby</i>)	Paprykarz rybny 80g (<i>soja, ryby</i>)	Paprykarz rybny 80g (<i>soja, ryby</i>)
	Rzodkiewka 70g	Pomidor 70g b/skórki	Rzodkiewka 70g	Rzodkiewka 70g	Pomidor 70g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Gruszka 150g	
Obiad	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)
	Nugetsy z kurczaka pieczone 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Nugetsy z kurczaka pieczone 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Surówka z kapusty czerwonej 150g	Brokuł parowany 150g	Surówka z kapusty czerwonej 150g	Surówka z kapusty czerwonej 150g	Brokuł parowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Budyń 150ml (<i>mleko</i>)	Sok pomidorowy 150ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Placuszki pancakes 150g z musem jabłkowym 50g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)		Masło roślinne 10g
	Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)		Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)
	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g b/skórki	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 60g		Sałata zielona 10g, pomidor 60g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2250,8 kcal; Białko ogółem: 96,8 g; Tłuszcz: 91,4 g; Kw. tł. nas.: 26,0 g; Węglowodany ogółem: 285,7 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 31,8 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2049,7 kcal; Białko ogółem: 103,7 g; Tłuszcz: 65,3 g; Kw. tł. nas.: 24,3 g; Węglowodany ogółem: 262,2 g; W tym cukry: 8,5 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2148,3 kcal; Białko ogółem: 105,3 g; Tłuszcz: 86,2 g; Kw. tł. nas.: 30,6 g; Węglowodany ogółem: 274,1 g; W tym cukry: 12,6 g; Błonnik pok.: 38,1 g; Sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2324,1 kcal; Białko ogółem: 79,2 g; Tłuszcz: 93,7 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 305,9 g; W tym cukry: 20,1 g; Błonnik pok.: 26,8 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2017,4 kcal; Białko ogółem: 103,7 g; Tłuszcz: 61,5 g; Kw. tł. nas.: 20,1 g; Węglowodany ogółem: 262,2 g; W tym cukry: 8,5 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 4,1 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

w
t
o
r
e
k
,
1
0
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 50g	Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 50g	Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 50g	Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 50g	Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 50g
	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g b/skórki	Papryka świeża 70g	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Kisiel 150ml	
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>)
	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym z omastą z cebulką 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym 300g b/omasty (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym z omastą z cebulką 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Pierogi leniwe z polewką jogurtowo-brzoskwinową 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym 300g b/omasty (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)
	Surówka z kapusty białej 150g	Marchewka gotowana 150g	Surówka z kapusty białej 150g	Jabłko 100g	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 50g	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g
	Sałata zielona 10g, pomidor 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g b/skórki	Sałata zielona 10g, pomidor 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2369,6 kcal; Białko ogółem: 78,4 g; Tłuszcz: 63,2 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 373,1 g; W tym cukry: 30,4 g; Błonnik pok.: 29,6 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2354,1 kcal; Białko ogółem: 81,9 g; Tłuszcz: 57,2 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 326,5 g; W tym cukry: 27,4 g; Błonnik pok.: 24,0 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2128,5 kcal; Białko ogółem: 80,0 g; Tłuszcz: 71,3 g; Kw. tł. nas.: 30,2 g; Węglowodany ogółem: 313,4 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 44,1 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2328,3 kcal; Białko ogółem: 95,1 g; Tłuszcz: 60,6 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; Węglowodany ogółem: 350,1 g; W tym cukry: 35,2 g; Błonnik pok.: 26,3 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2321,7 kcal; Białko ogółem: 81,9 g; Tłuszcz: 53,5 g; Kw. tł. nas.: 23,6 g; Węglowodany ogółem: 326,6 g; W tym cukry: 27,4 g; Błonnik pok.: 24,0 g; Sól: 3,7 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

ś
r
o
d
a
,
1
1
m
a
r
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten pszenny, mleko, soja</i>)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Twarożek z natką pietruszki 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek z natką pietruszki 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)
	Ogórek zielony 70g	Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Ogórek zielony 70g	Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Powidła śliwkowe 25g, jabłko pieczone 100g
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)			Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z koperkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)
	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 100g	Mandarynka 100g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Mandarynka 100g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 50g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 50g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 50g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 50g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 50g
	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki	Pomidor 70g	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2055,5 kcal; Białko ogółem: 82,7 g; Tłuszcz: 72,3 g; Kw. tł. nas.: 28,5 g; Węglowodany ogółem: 294,1 g; W tym cukry: 23,2 g; Błonnik pok.: 27,7 g; Sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2262,1 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 70,1 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 322,8 g; W tym cukry: 34,4 g; Błonnik pok.: 24,9 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2103,4 kcal; Białko ogółem: 87,6 g; Tłuszcz: 78,5 g; Kw. tł. nas.: 30,9 g; Węglowodany ogółem: 290,5 g; W tym cukry: 19,4 g; Błonnik pok.: 36,5 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2175,7 kcal; Białko ogółem: 83,3 g; Tłuszcz: 75,8 g; Kw. tł. nas.: 29,7 g; Węglowodany ogółem: 319,0 g; W tym cukry: 36,5 g; Błonnik pok.: 28,8 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2225,1 kcal; Białko ogółem: 86,3 g; Tłuszcz: 66,7 g; Kw. tł. nas.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 320,2 g; W tym cukry: 30,7 g; Błonnik pok.: 24,8 g; Sól: 4,3 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

c
z
w
a
r
t
e
k
,
1
2
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 MARZEC 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 b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g	
	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	
	Ogórek kiszony 70g	Pomidor 70g b/skórki	Ogórek kiszony 70g	Ogórek kiszony 70g	Pomidor 70g b/skórki	
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	
II śniadanie			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)		
Obiad	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	
	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i>)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i>)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i>)	Paluszki rybne pieczone 100g (<i>gluten pszenny, jaja, ryby</i>)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i>)	
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	
	Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g	
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g	
	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Ser twarogowy 80g (<i>mleko</i>)	
	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g b/skórki	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Powidła śliwkowe 25g	
	Posiłek nocny					
Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)						
	Wartość energetyczna: 2211,3 kcal; Białko ogółem: 76,7 g; Tłuszcz: 88,4 g; Kw. tł. nas.: 35,0 g; Węglowodany ogółem: 300,2 g; W tym cukry: 20,7 g; Błonnik pok.: 31,8 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2258,5 kcal; Białko ogółem: 78,2 g; Tłuszcz: 77,9 g; Kw. tł. nas.: 30,7 g; Węglowodany ogółem: 307,8 g; W tym cukry: 20,6 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2194,6 kcal; Białko ogółem: 79,7 g; Tłuszcz: 95,5 g; Kw. tł. nas.: 36,4 g; Węglowodany ogółem: 285,2 g; W tym cukry: 16,4 g; Błonnik pok.: 36,6 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2388,4 kcal; Białko ogółem: 78,6 g; Tłuszcz: 99,6 g; Kw. tł. nas.: 35,9 g; Węglowodany ogółem: 318,3 g; W tym cukry: 25,6 g; Błonnik pok.: 32,4 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2222,2 kcal; Białko ogółem: 82,1 g; Tłuszcz: 66,9 g; Kw. tł. nas.: 25,2 g; Węglowodany ogółem: 318,8 g; W tym cukry: 20,5 g; Błonnik pok.: 27,5 g; Sól: 3,0 g	
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.	

p
i
a
t
e
k
,
1
3
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g
	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g /skórki	Papryka świeża 70g	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g /skórki
	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Gruszka 150g	
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)
	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)
	Kalaftior gotowany 150g	Kalaftior gotowany 150g	Kalaftior gotowany 150g	Kalaftior gotowany 150g	Jarzynka gotowana 150g (<i>seler</i>)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Słupki marchewki 150g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kakao z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten pszenny, mleko, soja</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Hummus 80g (<i>sezam</i>)	Pasta twarogowa na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Hummus 80g (<i>sezam</i>)	Pasta twarogowa na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Pasta twarogowa na słodko 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 60g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 60g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko pieczone 100g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (<i>chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g</i>)				
	Wartość energetyczna: 2247,7 kcal; Białko ogółem: 86,1 g; Tłuszcz: 72,6 g; Kw. tł. nas.: 28,2 g; Węglowodany ogółem: 367,7 g; W tym cukry: 29,5 g; Błonnik pok.: 39,6 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2382,5 kcal; Białko ogółem: 91,5 g; Tłuszcz: 67,9 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 362,4 g; W tym cukry: 39,0 g; Błonnik pok.: 34,9 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2352,2 kcal; Białko ogółem: 92,6 g; Tłuszcz: 82,6 g; Kw. tł. nas.: 32,1 g; Węglowodany ogółem: 371,3 g; W tym cukry: 28,6 g; Błonnik pok.: 46,3 g; Sól: 5,3 g	Wartość energetyczna: 2388,0 kcal; Białko ogółem: 90,7 g; Tłuszcz: 74,0 g; Kw. tł. nas.: 30,5 g; Węglowodany ogółem: 386,5 g; W tym cukry: 43,4 g; Błonnik pok.: 45,9 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2339,5 kcal; Białko ogółem: 92,8 g; Tłuszcz: 64,0 g; Kw. tł. nas.: 24,9 g; Węglowodany ogółem: 356,3 g; W tym cukry: 38,0 g; Błonnik pok.: 28,1 g; Sól: 4,7 g
					Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.

S
o
b
o
t
a
,
1
4
m
a
r
c
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszu 1-15 MARZEC 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Jajko gotowane 100g (<i>jajka</i>) Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Jajko gotowane 100g (<i>jajka</i>) Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g b/skórki Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Jajko gotowane 100g (<i>jajka</i>) Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Jajko gotowane 100g (<i>jajka</i>) Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Serek twarogowy z natką pietruszki 80g (<i>mleko</i>) Pomidor 70g b/skórki Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jajka, seler</i>) Udka z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>) Kompot 250ml	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jajka, seler</i>) Udka z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszenny, jajka, seler</i>) Udka z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>) Kompot b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jajka, seler</i>) Udka z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>) Kompot 250ml	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>) Udka z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Grapefruit 100g	Pomarańcza 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka schabowa 50g Ogórek kiszony 70g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka schabowa 50g Pomidor 70g b/skórki	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka schabowa 50g Ogórek kiszony 70g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka schabowa 50g Ogórek kiszony 70g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Szynka schabowa 50g Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2267,3 kcal; Białko ogółem: 127,8 g; Tłuszcz: 103,6 g; Kw. tł. nas.: 23,4 g; Węglowodany ogółem: 288,6 g; W tym cukry: 19,7 g; Błonnik pok.: 36,1 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2325,2 kcal; Białko ogółem: 129,8 g; Tłuszcz: 96,2 g; Kw. tł. nas.: 23,4 g; Węglowodany ogółem: 292,3 g; W tym cukry: 21,1 g; Błonnik pok.: 30,9 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2413,9 kcal; Białko ogółem: 132,2 g; Tłuszcz: 107,9 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; Węglowodany ogółem: 307,6 g; W tym cukry: 15,1 g; Błonnik pok.: 44,2 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2266,9 kcal; Białko ogółem: 127,2 g; Tłuszcz: 102,3 g; Kw. tł. nas.: 22,6 g; Węglowodany ogółem: 291,0 g; W tym cukry: 21,9 g; Błonnik pok.: 36,2 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2238,9 kcal; Białko ogółem: 104,6 g; Tłuszcz: 79,7 g; Kw. tł. nas.: 19,9 g; Węglowodany ogółem: 271,6 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 24,9 g; Sól: 4 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 23.02.2026r.				

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,
1
5
m
a
r
c
a
2
0
2
6