

**Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 16-31 MARCA 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 pszenney, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 50g ( <i>gluten pszenney</i> )	Chleb pszenney 120g ( <i>gluten pszenney</i> )	Chleb razowy 120g ( <i>gluten pszenney</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenney, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 50g ( <i>gluten pszenney</i> )	Chleb pszenney 120g ( <i>gluten pszenney</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 zieleniną 80g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 50g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 50g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z zieleniną 80g ( <i>mleko</i> )
	Ogórek zielony 70g	Pomidor 70g b/skórki	Ogórek zielony 70g	Ogórek zielony 70g	Pomidor 70g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>gluten pszenney, mleko</i> )	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>gluten pszenney, mleko</i> )		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>gluten pszenney, mleko</i> )	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>gluten pszenney, mleko</i> )
<i>II śniadanie</i>			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Słupki marchewki 100g	
Obiad	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i> )
	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż na sypko 200g	Filet z kurczaka pieczony 100g, sos z warzywami 80ml ( <i>seler</i> )	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż na sypko 200g
	Mus z jabłęk z cynamonem 150g	Mus z jabłęk z cynamonem 150g	Ryż brązowy na sypko 200g	Mus z jabłęk z cynamonem 150g	Mus z jabłęk z cynamonem 150g
	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Surówka z białej kapusty 150g	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Sok warzywny 150ml ( <i>seler</i> )	Banan 150g	Banan 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 pszenney, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 50g ( <i>gluten pszenney</i> )	Chleb pszenney 120g ( <i>gluten pszenney</i> )	Chleb razowy 120g ( <i>gluten pszenney</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenney, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 50g ( <i>gluten pszenney</i> )	Chleb pszenney 120g ( <i>gluten pszenney</i> )
	Masło 10g ( <i>mleko</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> )	Szynka z kurczaka 50g	Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g ( <i>seler</i> )
	Papryka 70g	Pomidor 70g b/skórki	Papryka 70g	Papryka 70g	Pomidor 70g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenney</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
	Wartość energetyczna: 2295,2 kcal; Białko ogółem: 93,4 g; Tłuszcz: 78,8 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; Węglowodany ogółem: 355,2 g; W tym cukry: 39,8 g; Błonnik pok.: 36,6 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2328,2 kcal; Białko ogółem: 93,7 g; Tłuszcz: 45,0 g; Kw. tł. nas.: 23,3 g; Węglowodany ogółem: 355,6 g; W tym cukry: 38,9 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2302,1 kcal; Białko ogółem: 120,8 g; Tłuszcz: 91,8 g; Kw. tł. nas.: 29,8 g; Węglowodany ogółem: 306,6 g; W tym cukry: 13,9 g; Błonnik pok.: 42,7 g; Sól: 6,3 g	Wartość energetyczna: 2286,6 kcal; Białko ogółem: 84,5 g; Tłuszcz: 81,1 g; Kw. tł. nas.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 359,3 g; W tym cukry: 41,1 g; Błonnik pok.: 38,2 g; Sól: 5,3 g	Wartość energetyczna: 2341,3 kcal; Białko ogółem: 93,3 g; Tłuszcz: 41,1 g; Kw. tł. nas.: 19,1 g; Węglowodany ogółem: 366,9 g; W tym cukry: 52,2 g; Błonnik pok.: 23,2 g; Sól: 4,9 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

p  
o  
n  
i  
e  
d  
z  
i  
a  
ł  
e  
k  
,  
1  
6  
m  
a  
r  
c  
a  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-31 MARCA 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 złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g
	Sałatka zielona 10g, rzodkiewka 60g	Sałatka zielona 10g, pomidor b/skórki 60g	Sałatka zielona 10g, rzodkiewka 60g	Sałatka zielona 10g, rzodkiewka 60g	Sałatka 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> )
<i>II śniadanie</i>			<i>Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)</i>	<i>Kisiel wieloowocowy 150ml</i>	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <i>mleko, seler</i> )
	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Nugetsy z kurczaka 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, 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
<i>Podwieczorek</i>	<i>Jabłko 150g</i>	<i>Jabłko 150g</i>	<i>Jabłko 150g</i>	<i>Jabłko 150g</i>	<i>Jabłko pieczone 150g</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 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
<i>Posiłek nocny</i>	<i>Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)</i>				
	<i>Wartość energetyczna: 2195,9 kcal; Białko ogółem: 84,9 g; Tłuszcz: 93,3 g; Kw. tł. nas.: 33,1 g; Węglowodany ogółem: 277,5 g; W tym cukry: 28,4 g; Błonnik pok.: 28,8 g; Sól: 4,0 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2307,9 kcal; Białko ogółem: 87,9 g; Tłuszcz: 90,3 g; Kw. tł. nas.: 32,8 g; Węglowodany ogółem: 281,9 g; W tym cukry: 27,1 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 4,2 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2320,5 kcal; Białko ogółem: 89,4 g; Tłuszcz: 113,6 g; Kw. tł. nas.: 37,9 g; Węglowodany ogółem: 277,3 g; W tym cukry: 25,6 g; Błonnik pok.: 37,2 g; Sól: 4,8 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2292,8 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 90,5 g; Kw. tł. nas.: 26,5 g; Węglowodany ogółem: 306,8 g; W tym cukry: 34,7 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 3,8 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2190,7 kcal; Białko ogółem: 87,4 g; Tłuszcz: 78,2 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 279,0 g; W tym cukry: 28,1 g; Błonnik pok.: 23,2 g; Sól: 3,8 g</i>
				<i>Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.</i>	

W  
t  
o  
r  
e  
k  
,  
1  
7  
  
m  
a  
r  
c  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jałtopsis dla Szpitala w Pisz 16-31 MARCA 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )	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	Kapuśniak z ziemniakami 400ml ( <i>seler</i> )	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> )	Kapuśniak z ziemniakami 400ml ( <i>seler</i> )	Kapuśniak z ziemniakami 400ml ( <i>seler</i> )	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> )
	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )
	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150ml ( <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> )	Kiełbasa żywiecka 50g	Pasztet pieczony wieprzowy 50g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Pasztet pieczony wieprzowy 50g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Kiełbasa żywiecka 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: 2219,3 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 81,2 g; Kw. tł. nas.: 31,5 g; Węglowodany ogółem: 312,6 g; W tym cukry: 30,1 g; Błonnik pok.: 33,7 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2331,7 kcal; Białko ogółem: 96,3 g; Tłuszcz: 66,9 g; Kw. tł. nas.: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 339,9 g; W tym cukry: 28,2 g; Błonnik pok.: 26,2 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 2166,5 kcal; Białko ogółem: 95,3 g; Tłuszcz: 89,9 g; Kw. tł. nas.: 34,7 g; Węglowodany ogółem: 282,9 g; W tym cukry: 15,9 g; Błonnik pok.: 42,1 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2306,8 kcal; Białko ogółem: 90,5 g; Tłuszcz: 81,5 g; Kw. tł. nas.: 31,6 g; Węglowodany ogółem: 334,6 g; W tym cukry: 43,1 g; Błonnik pok.: 35,6 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2290,2 kcal; Białko ogółem: 96,2 g; Tłuszcz: 63,1 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 337,5 g; W tym cukry: 28,2 g; Błonnik pok.: 25,6 g; Sól: 2,6 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

ś  
r  
o  
d  
a  
,  
1  
8  
m  
a  
r  
c  
a  
2  
0  
2  
6

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 16-31 MARCA 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 pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 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> )
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Brokuł gotowany 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Brokuł gotowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 100g	Mandarynka 100g	Jabłko 150g	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 pszenny 120g ( <i>gluten pszenny</i> )
	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Placuszki pancakes z musem owocowym 200g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Masło roślinne 10g
	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g	Szynka z kurczaka 50g		Szynka z kurczaka 50g
	Ogórek zielony 70g	Pomidor 70g b/skórki	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: 2276,3 kcal; Białko ogółem: 91,1 g; Tłuszcz: 76,7 g; Kw. tł. nas.: 34,6 g; Węglowodany ogółem: 339,1 g; W tym cukry: 32,5 g; Błonnik pok.: 36,1 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2356,3 kcal; Białko ogółem: 90,7 g; Tłuszcz: 66,1 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 341,0 g; W tym cukry: 31,1 g; Błonnik pok.: 29,9 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2438,4 kcal; Białko ogółem: 95,8 g; Tłuszcz: 87,2 g; Kw. tł. nas.: 37,4 g; Węglowodany ogółem: 360,1 g; W tym cukry: 27,5 g; Błonnik pok.: 44,2 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2324,3 kcal; Białko ogółem: 83,7 g; Tłuszcz: 77,9 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 347,4 g; W tym cukry: 37,5 g; Błonnik pok.: 31,4 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2337,2 kcal; Białko ogółem: 90,6 g; Tłuszcz: 62,4 g; Kw. tł. nas.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 344,3 g; W tym cukry: 28,7 g; Błonnik pok.: 30,2 g; Sól: 3,5 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

c  
z  
w  
a  
r  
t  
e  
k  
,  
1  
9  
m  
a  
r  
c  
a  
2  
0  
2  
6

**Jałtopsis dla Szpitala w Pizsu 16-31 MARCA 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> ) Jajko gotowane 100g ( <i>jaja</i> ) Sos jogurtowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 70g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>mleko</i> )	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 120g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> ) Jajko gotowane 100g ( <i>jaja</i> ) Sos jogurtowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 70g b/skórki Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>mleko</i> )	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb razowy 120g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> ) Jajko gotowane 100g ( <i>jaja</i> ) Sos jogurtowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 70g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>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> ) Jajko gotowane 100g ( <i>jaja</i> ) Sos jogurtowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 70g Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>mleko</i> )	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 120g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło roślinne 10g Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> ) Pomidor 70g b/skórki Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>mleko</i> )
II śniadanie	Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )		Gruszka 150g		
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> ) Filet rybny panierowany pieczony 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, ryby</i> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot 250ml	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> ) Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> ) Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot b/c 250ml	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> ) Paluszki rybne pieczone 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, ryby</i> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot 250ml	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> ) Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Kisiel owocowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml
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> ) Pasta z białej fasoli z cebulką 80g 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> ) Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> ) Powidła śliwkowe 25g	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> ) Pasta z białej fasoli z cebulką 80g Ogórek kiszony 70g	Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten pszenny, mleko, soja</i> ) Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 50g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> ) Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> ) Powidła śliwkowe 25g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> ) Chleb pszenny 120g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło roślinne 10g Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> ) Powidła śliwkowe 25g
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: 2357,1 kcal; Białko ogółem: 78,1 g; Tłuszcz: 98,3 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 308,7 g; W tym cukry: 16,6 g; Błonnik pok.: 34,1 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2264,1 kcal; Białko ogółem: 91,6 g; Tłuszcz: 73,4 g; Kw. tł. nas.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 310,7 g; W tym cukry: 26,1 g; Błonnik pok.: 28,2 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2063,1 kcal; Białko ogółem: 81,9 g; Tłuszcz: 84,1 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 273,7 g; W tym cukry: 16,4 g; Błonnik pok.: 38,2 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2504,9 kcal; Białko ogółem: 82,8 g; Tłuszcz: 100,2 g; Kw. tł. nas.: 30,5 g; Węglowodany ogółem: 337,6 g; W tym cukry: 36,2 g; Błonnik pok.: 32,3 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2162,1 kcal; Białko ogółem: 89,8 g; Tłuszcz: 62,7 g; Kw. tł. nas.: 22,6 g; Węglowodany ogółem: 310,7 g; W tym cukry: 27,3 g; Błonnik pok.: 28,2 g; Sól: 3,9 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

**Jałtopis dla Szpitala w Pisz 16-31 MARCA 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	Sałata zielona 10g, pomidor b/skórki 60g	Rzodkiewka 70g	Rzodkiewka 70g	Sałata zielona 10g, pomidor b/skórki 60g
	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 zielonego groszku z ziemniakami 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> )	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> )
	Sos mięsny z kurczakiem 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Sos mięsny z kurczakiem 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Sos mięsny z kurczakiem 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Sos mięsny z kurczakiem 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Sos mięsny z kurczakiem 150g ( <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 pekińskiej 150g	Brokuł parowany 150g	Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Surówka z kapusty pekińskiej 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 b/skórki 60g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 60g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 60g	Sałata zielona 10g, pomidor b/skórki 60g
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: 2186,1 kcal; Białko ogółem: 108,8 g; Tłuszcz: 80,1 g; Kw. tł. nas.: 24,0 g; Węglowodany ogółem: 345,8 g; W tym cukry: 28,2 g; Błonnik pok.: 39,2 g; Sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2312,9 kcal; Białko ogółem: 112,1 g; Tłuszcz: 50,0 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 358,2 g; W tym cukry: 24,9 g; Błonnik pok.: 26,1 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2202,8 kcal; Białko ogółem: 111,5 g; Tłuszcz: 90,0 g; Kw. tł. nas.: 27,3 g; Węglowodany ogółem: 333,2 g; W tym cukry: 14,7 g; Błonnik pok.: 46,9 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2257,3 kcal; Białko ogółem: 98,8 g; Tłuszcz: 87,2 g; Kw. tł. nas.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 358,1 g; W tym cukry: 41,1 g; Błonnik pok.: 36,3 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2267,6 kcal; Białko ogółem: 114,5 g; Tłuszcz: 43,2 g; Kw. tł. nas.: 16,8 g; Węglowodany ogółem: 358,4 g; W tym cukry: 25,3 g; Błonnik pok.: 26,1 g; Sól: 3,7 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-31 MARCA 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	Dżem niskosłodzony 25g	Papryka świeża 70g	Papryka świeża 70g	Dżem niskosłodzony 25g
	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 makaronem 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )
	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 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 indyka 50g	Szynka z indyka 50g	Szynka z indyka 50g	Szynka z indyka 50g	Szynka z indyka 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: 2314,8 kcal; Białko ogółem: 92,8 g; Tłuszcz: 92,6 g; Kw. tł. nas.: 37,3 g; Węglowodany ogółem: 294,3 g; W tym cukry: 27,9 g; Błonnik pok.: 29,4 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2392,6 kcal; Białko ogółem: 95,8 g; Tłuszcz: 81,2 g; Kw. tł. nas.: 30,2 g; Węglowodany ogółem: 308,5 g; W tym cukry: 35,5 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2440,9 kcal; Białko ogółem: 103,7 g; Tłuszcz: 99,7 g; Kw. tł. nas.: 39,7 g; Węglowodany ogółem: 304,5 g; W tym cukry: 24,9 g; Błonnik pok.: 38,2 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2319,9 kcal; Białko ogółem: 94,1 g; Tłuszcz: 84,8 g; Kw. tł. nas.: 30,8 g; Węglowodany ogółem: 309,1 g; W tym cukry: 41,4 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2331,6 kcal; Białko ogółem: 96,1 g; Tłuszcz: 77,6 g; Kw. tł. nas.: 26,0 g; Węglowodany ogółem: 300,1 g; W tym cukry: 33,1 g; Błonnik pok.: 23,0 g; Sól: 4,0 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 16-31 MARCA 2026r**

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 drobiowy 50g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Szynka z kurczaka 50g	Pasztet pieczony drobiowy 50g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Pasztet pieczony drobiowy 50g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Szynka z kurczaka 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
	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	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )
	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Naleśniki z twarogiem i owocami 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )
	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki 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 zieleciną 80g ( <i>jaja, mleko</i> )	Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <i>jaja, mleko</i> )	Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <i>jaja, mleko</i> )	Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <i>jaja, mleko</i> )	Szynka z indyka 50g
	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: 2373,8 kcal; Białko ogółem: 96,7 g; Tłuszcz: 88,4 g; Kw. tł. nas.: 31,6 g; Węglowodany ogółem: 301,9 g; W tym cukry: 28,8 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2339,3 kcal; Białko ogółem: 99,9 g; Tłuszcz: 70,7 g; Kw. tł. nas.: 25,2 g; Węglowodany ogółem: 300,1 g; W tym cukry: 26,2 g; Błonnik pok.: 22,8 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2470,3 kcal; Białko ogółem: 111,3 g; Tłuszcz: 91,9 g; Kw. tł. nas.: 33,1 g; Węglowodany ogółem: 307,5 g; W tym cukry: 18,8 g; Błonnik pok.: 38,6 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2374,8 kcal; Białko ogółem: 94,8 g; Tłuszcz: 90,2 g; Kw. tł. nas.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 299,7 g; W tym cukry: 25,2 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2181,6 kcal; Białko ogółem: 100,3 g; Tłuszcz: 54,5 g; Kw. tł. nas.: 18,6 g; Węglowodany ogółem: 295,8 g; W tym cukry: 26,2 g; Błonnik pok.: 21,9 g; Sól: 5 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

**Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-31 MARCA 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> )
<i>II śniadanie</i>			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Gruszka 150g	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ryżowa 400ml ( <i>seler</i> )
	Kotlet z drobiu smażony 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> )	Kotlet z drobiu smażony 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> )	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
	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> )	Szynka złoty indyk 50g	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, 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: 2180,2 kcal; Białko ogółem: 96,7 g; Tłuszcz: 85,1 g; Kw. tł. nas.: 23,6 g; Węglowodany ogółem: 280,8 g; W tym cukry: 11,6 g; Błonnik pok.: 30,6 g; Sól: 5,2 g	Wartość energetyczna: 2010,2 kcal; Białko ogółem: 103,5 g; Tłuszcz: 59,1 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 264,6 g; W tym cukry: 8,1 g; Błonnik pok.: 23,4 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2136,2 kcal; Białko ogółem: 106,5 g; Tłuszcz: 87,1 g; Kw. tł. nas.: 29,2 g; Węglowodany ogółem: 278,2 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 40,0 g; Sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2174,6 kcal; Białko ogółem: 81,7 g; Tłuszcz: 83,4 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 297,2 g; W tym cukry: 19,4 g; Błonnik pok.: 29,6 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2008,9 kcal; Białko ogółem: 103,8 g; Tłuszcz: 60,1 g; Kw. tł. nas.: 18,7 g; Węglowodany ogółem: 262,9 g; W tym cukry: 8,5 g; Błonnik pok.: 23,3 g; Sól: 4,3 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

W  
t  
o  
r  
e  
k  
,  
2  
4  
m  
a  
r  
c  
a  
2  
0  
2  
6

**Jałospis dla Szpitala w Pizzu 16-31 MARCA 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> ) Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 50g Papryka świeża 70g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</i> )	Herbata b/c 250ml Chleb pszenny 120g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> ) Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 50g Pomidor 70g b/skórki Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</i> )	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> ) Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 50g Papryka świeża 70g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</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> ) Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 50g Papryka świeża 70g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</i> )	Herbata b/c 250ml Chleb pszenny 120g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło roślinne 10g Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 50g Pomidor 70g b/skórki Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</i> )
II śniadanie	Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )		Jogurt owocowy 150ml ( <i>mleko</i> )		
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <i>mleko</i> ) Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Makaron spaghetti 200g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> ) Jarzynka gotowana 150g ( <i>seler</i> ) Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <i>mleko</i> ) Kompot b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <i>mleko</i> ) Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml ( <i>seler</i> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Makaron spaghetti 200g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> ) Jarzynka gotowana 150g ( <i>seler</i> ) 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> ) Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 50g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> ) Hummus 80g ( <i>sezam</i> ) Sałata zielona 10g, ogórek kiszony 60g	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 złoty indyk 50g Sałata zielona 10g, pomidor 60g 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> ) Hummus 80g ( <i>sezam</i> ) Sałata zielona 10g, ogórek kiszony 60g	Herbata b/c 250ml Placuszki pancakes z dżemem niskostodznym 200g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</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 Szynka złoty indyk 50g 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: 2426,5 kcal; Białko ogółem: 92,7 g; Tłuszcz: 82,1 g; Kw. tł. nas.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 382,5 g; W tym cukry: 26,7 g; Błonnik pok.: 33,7 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2340,2 kcal; Białko ogółem: 94,3 g; Tłuszcz: 68,2 g; Kw. tł. nas.: 25,7 g; Węglowodany ogółem: 348,1 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 25,2 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2354,4 kcal; Białko ogółem: 93,7 g; Tłuszcz: 90,9 g; Kw. tł. nas.: 28,2 g; Węglowodany ogółem: 351,3 g; W tym cukry: 12,9 g; Błonnik pok.: 40,9 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 2401,3 kcal; Białko ogółem: 85,5 g; Tłuszcz: 75,4 g; Kw. tł. nas.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 375,7 g; W tym cukry: 35,1 g; Błonnik pok.: 29,6 g; Sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 2307,8 kcal; Białko ogółem: 94,3 g; Tłuszcz: 64,5 g; Kw. tł. nas.: 21,5 g; Węglowodany ogółem: 348,2 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 25,2 g; Sól: 2,8 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

ś  
r  
o  
d  
a  
,  
2  
5  
  
m  
a  
r  
c  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Pizsu 16-31 MARCA 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 jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )	Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )	Twarożek z natką pietruszki 80g ( <i>mleko</i> )	Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )	Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )
	Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Papryka świeża 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	Krupnik jęczmienny 400ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )	Krupnik jęczmienny 400ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )	Krupnik jęczmienny 400ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )	Krupnik jęczmienny 400ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )	Krupnik jęczmienny 400ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )
	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Marchewka gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Marchewka gotowana 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
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: 1991,9 kcal; Białko ogółem: 94,6 g; Tłuszcz: 61,1 g; Kw. tł. nas.: 25,7 g; Węglowodany ogółem: 289,8 g; W tym cukry: 28,6 g; Błonnik pok.: 30,1 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2101,8 kcal; Białko ogółem: 95,7 g; Tłuszcz: 57,9 g; Kw. tł. nas.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 294,8 g; W tym cukry: 28,5 g; Błonnik pok.: 24,3 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2031,5 kcal; Białko ogółem: 101,5 g; Tłuszcz: 72,2 g; Kw. tł. nas.: 30,3 g; Węglowodany ogółem: 273,7 g; W tym cukry: 12,5 g; Błonnik pok.: 36,4 g; Sól: 4,4 g	Wartość energetyczna: 2015,7 kcal; Białko ogółem: 95,6 g; Tłuszcz: 63,7 g; Kw. tł. nas.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 290,6 g; W tym cukry: 29,4 g; Błonnik pok.: 29,5 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2064,9 kcal; Białko ogółem: 96,7 g; Tłuszcz: 54,5 g; Kw. tł. nas.: 21,3 g; Węglowodany ogółem: 292,2 g; W tym cukry: 24,9 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 4,0 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

**Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-31 MARCA 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )	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 zielony 70g	Pomidor 70g b/skórki	Ogórek zielony 70g	Ogórek zielony 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 150ml ( <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> )
	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml ( <i>gluten pszenny, ryby, seler</i> )	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml ( <i>gluten pszenny, ryby, seler</i> )	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml ( <i>gluten pszenny, ryby, seler</i> )	Paluszki rybne pieczone 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, ryby</i> )	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml ( <i>gluten pszenny, ryby, seler</i> )
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Surówka z kapusty kiszonej 150g	Brokuł gotowany 150g	Surówka z kapusty kiszonej 150g	Surówka z kapusty kiszonej 150g	Brokuł gotowany 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: 2113,5 kcal; Białko ogółem: 76,9 g; Tłuszcz: 81,4 g; Kw. tł. nas.: 31,5 g; Węglowodany ogółem: 289,2 g; W tym cukry: 22,2 g; Błonnik pok.: 30,8 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2139,4 kcal; Białko ogółem: 82,2 g; Tłuszcz: 69,3 g; Kw. tł. nas.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 294,9 g; W tym cukry: 18,1 g; Błonnik pok.: 27,7 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2188,6 kcal; Białko ogółem: 86,0 g; Tłuszcz: 92,2 g; Kw. tł. nas.: 34,9 g; Węglowodany ogółem: 284,1 g; W tym cukry: 18,3 g; Błonnik pok.: 35,8 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2411,1 kcal; Białko ogółem: 77,1 g; Tłuszcz: 103,4 g; Kw. tł. nas.: 36,0 g; Węglowodany ogółem: 311,6 g; W tym cukry: 24,6 g; Błonnik pok.: 30,2 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2090,6 kcal; Białko ogółem: 84,9 g; Tłuszcz: 57,9 g; Kw. tł. nas.: 19,8 g; Węglowodany ogółem: 303,6 g; W tym cukry: 27,7 g; Błonnik pok.: 26,4 g; Sól: 3,2 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

p  
i  
ą  
t  
e  
k  
,  
2  
7  
  
m  
a  
r  
c  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 16-31 MARCA 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> )
<b>II śniadanie</b>			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Gruszka 150g	
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 400ml ( <i>gluten pszenny, 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> )
	Sałatka z buraka i jabłka 150g	Sałatka z buraka i jabłka 150g	Sałatka z buraka i jabłka 150g	Sałatka z buraka i jabłka 150g	Sałatka z buraka i jabłka 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> )	Słupki marchewki 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> )	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 na słodko 80g ( <i>mleko</i> )	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa na słodko 80g ( <i>mleko</i> )	Pasta twarogowa na słodko 80g ( <i>mleko</i> )
	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 60g	Dżem niskosłodzony 25g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 60g	Dżem niskosłodzony 25g	Dżem niskosłodzony 25g
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: 2219,6 kcal; Białko ogółem: 83,5 g; Tłuszcz: 79,3 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 336,5 g; W tym cukry: 24,4 g; Błonnik pok.: 33,9 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2312,4 kcal; Białko ogółem: 88,8 g; Tłuszcz: 74,2 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 319,6 g; W tym cukry: 31,7 g; Błonnik pok.: 27,2 g; Sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2324,0 kcal; Białko ogółem: 90,1 g; Tłuszcz: 89,3 g; Kw. tł. nas.: 31,7 g; Węglowodany ogółem: 340,1 g; W tym cukry: 23,5 g; Błonnik pok.: 40,5 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2305,7 kcal; Białko ogółem: 87,5 g; Tłuszcz: 80,2 g; Kw. tł. nas.: 30,1 g; Węglowodany ogółem: 339,7 g; W tym cukry: 35,1 g; Błonnik pok.: 36,4 g; Sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2325,6 kcal; Białko ogółem: 88,4 g; Tłuszcz: 70,3 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 330,8 g; W tym cukry: 45,0 g; Błonnik pok.: 26,3 g; Sól: 4 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

s  
o  
b  
o  
t  
a  
,  
2  
8  
m  
a  
r  
c  
a  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Pizzu 16-31 MARCA 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 Ogórek zielony 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 Ogórek zielony 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 Ogórek zielony 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	Grapefruit 150g	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> ) 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	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: 2174,4 kcal; Białko ogółem: 126,6 g; Tłuszcz: 93,3 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 293,0 g; W tym cukry: 24,6 g; Błonnik pok.: 36,8 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2262,0 kcal; Białko ogółem: 129,7 g; Tłuszcz: 87,6 g; Kw. tł. nas.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 298,1 g; W tym cukry: 23,3 g; Błonnik pok.: 32,9 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2362,8 kcal; Białko ogółem: 131,3 g; Tłuszcz: 100,4 g; Kw. tł. nas.: 29,6 g; Węglowodany ogółem: 316,8 g; W tym cukry: 21,8 g; Błonnik pok.: 45,9 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2174,1 kcal; Białko ogółem: 126,0 g; Tłuszcz: 91,9 g; Kw. tł. nas.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 295,4 g; W tym cukry: 26,8 g; Błonnik pok.: 36,9 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2203,5 kcal; Białko ogółem: 101,2 g; Tłuszcz: 76,7 g; Kw. tł. nas.: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 274,8 g; W tym cukry: 18,9 g; Błonnik pok.: 26,5 g; Sól: 4,3 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

n  
i  
e  
d  
z  
i  
e  
l  
a  
,  
2  
9  
m  
a  
r  
c  
a  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 16-31 MARCA 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 zieleniną 80g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 50g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 50g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z zieleniną 80g ( <i>mleko</i> )
	Ogórek zielony 70g	Pomidor 70g b/skórki	Ogórek zielony 70g	Ogórek zielony 70g	Pomidor 70g 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			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> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 400ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	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> )	Babka ziemniaczana 300g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> ), sos koperkowy z kurkumą 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos z warzywami 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Naleśniki z twarogiem i owocami 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Babka ziemniaczana 300g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> ), sos koperkowy z kurkumą 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )
	Surówka z kapusty białej 150g Kompot 250ml	Brokuł gotowany 150g Kompot 250ml	Brokuł gotowany 150g Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Brokuł gotowany 150g Kompot 250ml
	Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Surówka z białej kapusty 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
	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> )	Szynka z kurczaka 50g	Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g ( <i>seler</i> )
	Papryka świeża 70g	Pomidor 70g b/skórki	Papryka świeża 70g	Papryka świeża 70g	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: 2395,0 kcal; Białko ogółem: 101,0 g; Tłuszcz: 76,1 g; Kw. tł. nas.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 320,3 g; W tym cukry: 28,5 g; Błonnik pok.: 30,7 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2392,1 kcal; Białko ogółem: 99,7 g; Tłuszcz: 65,1 g; Kw. tł. nas.: 29,6 g; Węglowodany ogółem: 317,6 g; W tym cukry: 27,1 g; Błonnik pok.: 25,3 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2268,7 kcal; Białko ogółem: 129,2 g; Tłuszcz: 72,0 g; Kw. tł. nas.: 29,4 g; Węglowodany ogółem: 272,9 g; W tym cukry: 8,9 g; Błonnik pok.: 38,3 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2352,0 kcal; Białko ogółem: 106,8 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nas.: 30,0 g; Węglowodany ogółem: 305,1 g; W tym cukry: 27,8 g; Błonnik pok.: 22,9 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2359,7 kcal; Białko ogółem: 99,7 g; Tłuszcz: 61,4 g; Kw. tł. nas.: 25,4 g; Węglowodany ogółem: 317,7 g; W tym cukry: 27,1 g; Błonnik pok.: 25,3 g; Sól: 4,8 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

**Jadłospis dla Szpitala w Pisz 16-31 MARCA 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 dębową 50g	Szynka dębową 50g	Szynka dębową 50g	Szynka dębową 50g	Szynka dębową 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> )
<b>II śniadanie</b>			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: 2170,4 kcal; Białko ogółem: 93,2 g; Tłuszcz: 67,2 g; Kw. tł. nas.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 298,0 g; W tym cukry: 27,5 g; Błonnik pok.: 29,3 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2282,4 kcal; Białko ogółem: 96,3 g; Tłuszcz: 64,2 g; Kw. tł. nas.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 302,4 g; W tym cukry: 26,2 g; Błonnik pok.: 24,6 g; Sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2242,6 kcal; Białko ogółem: 96,7 g; Tłuszcz: 79,9 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 291,8 g; W tym cukry: 24,5 g; Błonnik pok.: 37,2 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2240,4 kcal; Białko ogółem: 94,2 g; Tłuszcz: 69,9 g; Kw. tł. nas.: 24,8 g; Węglowodany ogółem: 309,1 g; W tym cukry: 33,7 g; Błonnik pok.: 28,7 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: 10.03.2026r.				

W  
t  
o  
r  
e  
k  
,  
3  
1  
m  
a  
r  
c  
a  
  
2  
0  
2  
6