

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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, jabłtko 100g	Dżem niskostodzony 25g, jabłtko 100g	Rzodkiewka 70g	Dżem niskostodzony 25g, jabłtko 100g	Dżem niskostodzony 25g, jabłtko 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	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>)
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	Sok pomidorowy 150ml			Sałatka owocowa 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
	Paszтет pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Kiełbasa żywiecka 50g	Paszтет pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Paszтет pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Kiełbasa żywiecka 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: 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: 2241,9 kcal; Białko ogółem: 103,6 g; Tłuszcz: 87,3 g; Kw. tł. nas.: 37,6 g; Węglowodany ogółem: 288,2 g; W tym cukry: 11,1 g; Błonnik pok.: 39,1 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: 25.03.2026r.					

ś
r
o
d
a
,
0
1

k
w
i
e
t
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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
	Ogórek zielony 70g	Pomidor 70g b/skórki	Ogórek zielony 70g	Ogórek zielony 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>)
<i>II śniadanie</i>	<i>Mandarynka 100g</i>	<i>Mandarynka 100g</i>	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Mandarynka 100g</i>	<i>Jabłko pieczone 100g</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
<i>Podwieczorek</i>			<i>Maślanka z natką pietruszki 150ml (mleko)</i>	<i>Budyń czekoladowy 150ml (mleko)</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 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
<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: 2363,3 kcal; Białko ogółem: 94,3 g; Tłuszcz: 81,7 g; Kw. tł. nas.: 34,7 g; Węglowodany ogółem: 346,5 g; W tym cukry: 33,6 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 3,5 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2396,8 kcal; Białko ogółem: 94,3 g; Tłuszcz: 66,1 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 349,9 g; W tym cukry: 30,5 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 3,3 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2400,3 kcal; Białko ogółem: 96,7 g; Tłuszcz: 90,6 g; Kw. tł. nas.: 37,1 g; Węglowodany ogółem: 339,6 g; W tym cukry: 26,8 g; Błonnik pok.: 40,1 g; Sól: 3,8 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2378,3 kcal; Białko ogółem: 92,0 g; Tłuszcz: 82,3 g; Kw. tł. nas.: 34,4 g; Węglowodany ogółem: 352,6 g; W tym cukry: 39,5 g; Błonnik pok.: 34,1 g; Sól: 3,6 g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2359,3 kcal; Białko ogółem: 94,0 g; Tłuszcz: 62,5 g; Kw. tł. nas.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 348,4 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 26,3 g; Sól: 3,3 g</i>
	<i>Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.</i>				

c
z
w
a
r
t
e
k
,
0
2
k
w
i
e
t
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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 z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy z zieleciną 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	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>)
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>)
	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>)
	Sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Marchewka gotowana 150g	Sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Jabłko 100g	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</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 80g (<i>mleko</i>)	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g (<i>mleko</i>)	Pasta twarogowa 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata zielona 10g, pomidor 60g	Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Sałata zielona 10g, pomidor 60g	Sałata zielona 10g, pomidor 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: 2315,2 kcal; Białko ogółem: 79,6 g; Tłuszcz: 75,9 g; Kw. tł. nas.: 30,5 g; Węglowodany ogółem: 330,9 g; W tym cukry: 15,7 g; Błonnik pok.: 25,8 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2467,6 kcal; Białko ogółem: 87,0 g; Tłuszcz: 69,1 g; Kw. tł. nas.: 30,8 g; Węglowodany ogółem: 340,2 g; W tym cukry: 28,8 g; Błonnik pok.: 26,0 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2164,4 kcal; Białko ogółem: 84,3 g; Tłuszcz: 85,3 g; Kw. tł. nas.: 33,5 g; Węglowodany ogółem: 303,5 g; W tym cukry: 13,0 g; Błonnik pok.: 33,1 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2462,6 kcal; Białko ogółem: 106,8 g; Tłuszcz: 79,2 g; Kw. tł. nas.: 33,8 g; Węglowodany ogółem: 349,7 g; W tym cukry: 25,2 g; Błonnik pok.: 28,3 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2365,4 kcal; Białko ogółem: 85,2 g; Tłuszcz: 58,4 g; Kw. tł. nas.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 340,2 g; W tym cukry: 30,0 g; Błonnik pok.: 26,0 g; Sól: 3,5 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

Jadłospis dla Szpitala w Piszcu 1-15 KWIECIEŃ 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
	Twarożek z zieleciną 80g	Twarożek z zieleciną 80g	Twarożek z zieleciną 80g	Twarożek z zieleciną 80g	Twarożek z zieleciną 80g
	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	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko pieczone 100g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, 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
	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			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml (<i>gluten pszenny, mleko</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 tysiecka wieprzowa 50g	Szynka tysiecka wieprzowa 50g	Szynka tysiecka wieprzowa 50g	Szynka tysiecka wieprzowa 50g	Szynka tysiecka wieprzowa 50g
	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: 1984,7 kcal; Białko ogółem: 87,1 g; Tłuszcz: 73,1 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 271,7 g; W tym cukry: 18,3 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2030,5 kcal; Białko ogółem: 90,8 g; Tłuszcz: 65,6 g; Kw. tł. nas.: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 268,4 g; W tym cukry: 14,7 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2074,9 kcal; Białko ogółem: 90,7 g; Tłuszcz: 82,8 g; Kw. tł. nas.: 29,8 g; Węglowodany ogółem: 276,2 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 35,2 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2276,4 kcal; Białko ogółem: 79,6 g; Tłuszcz: 95,5 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 302,1 g; W tym cukry: 32,4 g; Błonnik pok.: 28,1 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 1998,1 kcal; Białko ogółem: 90,9 g; Tłuszcz: 61,8 g; Kw. tł. nas.: 22,0 g; Węglowodany ogółem: 268,4 g; W tym cukry: 14,7 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 3,7 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

s
o
b
o
t
a
,
0
4
k
w
i
e
t
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata z cytryną b/c 250ml	Herbata z cytryną b/c 250ml	Herbata z cytryną b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten pszeniczny, mleko, soja</i>)	Herbata z cytryną b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszeniczny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb pszeniczny 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszeniczny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb pszeniczny 120g (<i>gluten pszeniczny</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 25g, Jajko gotowane 50g (<i>jaja</i>)	Szynka dębową 25g, Jajko gotowane 50g (<i>jaja</i>)	Szynka dębową 25g, Jajko gotowane 50g (<i>jaja</i>)	Szynka dębową 25g, Jajko gotowane 50g (<i>jaja</i>)	Szynka dębową 60g
	Sos chrzanowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki	Sos chrzanowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki
	Ciasto 50g (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko</i>) Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Ciasto 50g (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko</i>) Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Ciasto 50g (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko</i>)	Ciasto 50g (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko</i>) Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie	Pomarańcza 100g	Pomarańcza 100g	Sok warzywny 150ml (seler)	Pomarańcza 100g	Sok warzywny 150ml (seler)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (<i>gluten pszeniczny, mleko, seler</i>)	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (<i>gluten pszeniczny, mleko, seler</i>)	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (<i>gluten pszeniczny, mleko, seler</i>)	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (<i>gluten pszeniczny, mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)
	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 150g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 150g Kompot 250ml	Kasza gryczana 200g Buraczki z jabłkiem 150g Kompot b/c 250ml	Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 150g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 150g Kompot 250ml
	Podwieczorek			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)
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>)	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszeniczny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb pszeniczny 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszeniczny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb pszeniczny 120g (<i>gluten pszeniczny</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
	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (<i>gluten pszeniczny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2491,7 kcal; Białko ogółem: 96,2 g; Tłuszcz: 93,1 g; Kw. tł. nas.: 36,1 g; Węglowodany ogółem: 330,1 g; W tym cukry: 41,1 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2575,2 kcal; Białko ogółem: 98,2 g; Tłuszcz: 88,2 g; Kw. tł. nas.: 34,9 g; Węglowodany ogółem: 331,5 g; W tym cukry: 38,9 g; Błonnik pok.: 30,0 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2496,7 kcal; Białko ogółem: 107,0 g; Tłuszcz: 92,0 g; Kw. tł. nas.: 36,6 g; Węglowodany ogółem: 330,7 g; W tym cukry: 30,6 g; Błonnik pok.: 43,5 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2471,0 kcal; Białko ogółem: 96,0 g; Tłuszcz: 91,8 g; Kw. tł. nas.: 35,5 g; Węglowodany ogółem: 326,6 g; W tym cukry: 40,3 g; Błonnik pok.: 34,2 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2568,9 kcal; Białko ogółem: 99,5 g; Tłuszcz: 77,4 g; Kw. tł. nas.: 26,5 g; Węglowodany ogółem: 337,8 g; W tym cukry: 38,6 g; Błonnik pok.: 30,2 g; Sól: 4,1 g
Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.					

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,
0
5

k
w
i
e
t
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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>)	Szynka schabowa 50g	Paszтет pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Paszтет pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Szynka schabowa 50g
	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
	Ciasto 50g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Ciasto 50g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Ciasto 50g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Ciasto 50g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)
	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	Banan 100g	Banan 100g	Jabłko 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>)
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Kasza gryczana 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Surówka z marchewki i jabłka 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z marchewki i jabłka 150g (<i>mleko</i>)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</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>)	Herbata b/c 250ml	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 złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g	Szynka złoty indyk 50g
	Sos chrzanowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki	Sos chrzanowy 30g (<i>mleko</i>), 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: 2354,3 kcal; Białko ogółem: 130,8 g; Tłuszcz: 104,3 g; Kw. tł. nas.: 32,1 g; Węglowodany ogółem: 314,4 g; W tym cukry: 43,4 g; Błonnik pok.: 34,6 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2319,2 kcal; Białko ogółem: 133,7 g; Tłuszcz: 88,2 g; Kw. tł. nas.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 309,6 g; W tym cukry: 39,8 g; Błonnik pok.: 28,4 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2335,4 kcal; Białko ogółem: 133,1 g; Tłuszcz: 100,4 g; Kw. tł. nas.: 30,3 g; Węglowodany ogółem: 308,7 g; W tym cukry: 20,7 g; Błonnik pok.: 43,4 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2322,6 kcal; Białko ogółem: 129,3 g; Tłuszcz: 101,2 g; Kw. tł. nas.: 30,3 g; Węglowodany ogółem: 313,8 g; W tym cukry: 44,7 g; Błonnik pok.: 33,6 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2057,6 kcal; Białko ogółem: 95,7 g; Tłuszcz: 68,5 g; Kw. tł. nas.: 19,4 g; Węglowodany ogółem: 263,4 g; W tym cukry: 41,5 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 2,6 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</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	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Budyń 150ml (<i>mleko</i>)	Sok pomidorowy 150ml
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- 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 warzywny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Makaron pełnoziarnisty 200g (<i>gluten pszenny, jaja</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>)
	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Surówka z kapusty kiszonej 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Gruszka 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
	Galaretką drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Galaretką drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Galaretką drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Szynka z kurczaka 50g	Galaretką drobiowa 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: 2120,3 kcal; Białko ogółem: 106,0 g; Tłuszcz: 60,5 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 278,4 g; W tym cukry: 20,5 g; Błonnik pok.: 25,6 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2232,2 kcal; Białko ogółem: 109,0 g; Tłuszcz: 57,4 g; Kw. tł. nas.: 21,6 g; Węglowodany ogółem: 282,7 g; W tym cukry: 19,2 g; Błonnik pok.: 20,7 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2372,3 kcal; Białko ogółem: 124,0 g; Tłuszcz: 78,5 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 284,9 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 37,9 g; Sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2073,6 kcal; Białko ogółem: 94,2 g; Tłuszcz: 57,6 g; Kw. tł. nas.: 24,3 g; Węglowodany ogółem: 284,1 g; W tym cukry: 28,3 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2199,8 kcal; Białko ogółem: 109,1 g; Tłuszcz: 53,7 g; Kw. tł. nas.: 17,4 g; Węglowodany ogółem: 282,7 g; W tym cukry: 19,2 g; Błonnik pok.: 20,7 g; Sól: 4,1 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

w
t
o
r
e
k
,
0
7
k
w
i
e
c
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko 100g	Jabłko pieczone 100g
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)
	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 300g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Pierogi z mięsem 300g b/omasty (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 300g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Pierogi leniwe z polewką jogurtowo-brzoskwinową 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Pierogi z mięsem 300g b/omasty (<i>gluten pszenny, jaja</i>)
	Surówka z kapusty białej 150g	Marchewka gotowana 150g	Surówka z kapusty białej 150g	Słupki marchewki 100g	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Kisiel 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
	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: 2293,0 kcal; Białko ogółem: 77,9 g; Tłuszcz: 62,6 g; Kw. tł. nas.: 20,6 g; Węglowodany ogółem: 356,9 g; W tym cukry: 13,8 g; Błonnik pok.: 30,2 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2310,8 kcal; Białko ogółem: 81,4 g; Tłuszcz: 51,4 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 328,7 g; W tym cukry: 14,3 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2132,7 kcal; Białko ogółem: 80,3 g; Tłuszcz: 66,3 g; Kw. tł. nas.: 29,7 g; Węglowodany ogółem: 314,8 g; W tym cukry: 12,1 g; Błonnik pok.: 42,7 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2232,7 kcal; Białko ogółem: 95,3 g; Tłuszcz: 59,8 g; Kw. tł. nas.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 330,6 g; W tym cukry: 17,5 g; Błonnik pok.: 28,3 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2278,5 kcal; Białko ogółem: 81,5 g; Tłuszcz: 47,7 g; Kw. tł. nas.: 20,8 g; Węglowodany ogółem: 328,7 g; W tym cukry: 14,3 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 3,7 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

ś
r
o
d
a
,
0
8
k
w
i
e
t
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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 pszynny, mleko, soja</i>)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszynny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszynny</i>)	Chleb pszynny 120g (<i>gluten pszynny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszynny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszynny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszynny</i>)	Chleb pszynny 120g (<i>gluten pszynny</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	Mandarynka 100g	Mandarynka 100g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Mandarynka 100g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)
	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszynny, jaja, mleko, seler</i>)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszynny, 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			Jogurt naturalny z koperkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</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 pszynny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszynny</i>)	Chleb pszynny 120g (<i>gluten pszynny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszynny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszynny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszynny</i>)	Chleb pszynny 120g (<i>gluten pszynny</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 pszynny</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: 25.03.2026r.				

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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 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>)
<i>II śniadanie</i>	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Jabłko pieczone 100g</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			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<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
	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 z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy z zieleciną 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: 2189,7 kcal; Białko ogółem: 76,2 g; Tłuszcz: 88,2 g; Kw. tł. nas.: 35,0 g; Węglowodany ogółem: 294,5 g; W tym cukry: 19,0 g; Błonnik pok.: 30,5 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2235,5 kcal; Białko ogółem: 77,8 g; Tłuszcz: 77,7 g; Kw. tł. nas.: 30,7 g; Węglowodany ogółem: 301,0 g; W tym cukry: 18,9 g; Błonnik pok.: 26,6 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2173,0 kcal; Białko ogółem: 79,1 g; Tłuszcz: 95,3 g; Kw. tł. nas.: 36,4 g; Węglowodany ogółem: 279,5 g; W tym cukry: 14,8 g; Błonnik pok.: 35,3 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2366,8 kcal; Białko ogółem: 78,0 g; Tłuszcz: 99,4 g; Kw. tł. nas.: 35,9 g; Węglowodany ogółem: 312,5 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 31,1 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2199,2 kcal; Białko ogółem: 81,7 g; Tłuszcz: 66,7 g; Kw. tł. nas.: 25,2 g; Węglowodany ogółem: 312,0 g; W tym cukry: 18,8 g; Błonnik pok.: 26,1 g; Sól: 3,0 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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
	Pomidor 70g	Pomidor 70g /skórki	Pomidor 70g	Pomidor 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	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>)
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>)
	Kalaflor gotowany 150g	Kalaflor gotowany 150g	Kalaflor gotowany 150g	Kalaflor gotowany 150g	Jarzynka gotowana 150g (<i>seler</i>)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Gruszka 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>)	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 niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 60g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 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: 2238,5 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nas.: 28,2 g; Węglowodany ogółem: 364,8 g; W tym cukry: 29,3 g; Błonnik pok.: 38,6 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: 2343,0 kcal; Białko ogółem: 91,8 g; Tłuszcz: 82,3 g; Kw. tł. nas.: 32,1 g; Węglowodany ogółem: 368,4 g; W tym cukry: 28,3 g; Błonnik pok.: 45,3 g; Sól: 5,3 g	Wartość energetyczna: 2339,8 kcal; Białko ogółem: 89,4 g; Tłuszcz: 73,6 g; Kw. tł. nas.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 371,9 g; W tym cukry: 41,2 g; Błonnik pok.: 42,1 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: 25.03.2026r.				

s
o
b
o
t
a
,
1
1
k
w
i
e
t
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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
	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 twarogowy z natką pietruszki 80g (<i>mleko</i>)
	Sos jogurtowy z zieleniną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy z zieleniną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleniną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 70g	Sos jogurtowy z zieleniną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 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>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie	Pomarańcza 100g	Pomarańcza 100g	Jabłko 100g	Pomarańcza 100g	Jabłko pieczone 100g
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>)
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Kasza gryczana 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>)	Marchew gotowana 150g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>)	Marchew gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Maślanka z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</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 schabowa 50g	Szynka schabowa 50g	Szynka schabowa 50g	Szynka schabowa 50g	Szynka schabowa 50g
	Ogórek kiszony 70g	Pomidor 70g b/skórki	Ogórek kiszony 70g	Ogórek kiszony 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: 2151,3 kcal; Białko ogółem: 125,9 g; Tłuszcz: 94,2 g; Kw. tł. nas.: 23,4 g; Węglowodany ogółem: 279,4 g; W tym cukry: 16,9 g; Błonnik pok.: 33,8 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2209,2 kcal; Białko ogółem: 127,9 g; Tłuszcz: 86,7 g; Kw. tł. nas.: 23,4 g; Węglowodany ogółem: 283,0 g; W tym cukry: 18,2 g; Błonnik pok.: 28,7 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2329,9 kcal; Białko ogółem: 130,6 g; Tłuszcz: 98,7 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; Węglowodany ogółem: 306,4 g; W tym cukry: 13,6 g; Błonnik pok.: 43,0 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2151,0 kcal; Białko ogółem: 125,4 g; Tłuszcz: 92,8 g; Kw. tł. nas.: 22,6 g; Węglowodany ogółem: 281,8 g; W tym cukry: 19,1 g; Błonnik pok.: 33,8 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2129,3 kcal; Białko ogółem: 102,8 g; Tłuszcz: 70,2 g; Kw. tł. nas.: 19,9 g; Węglowodany ogółem: 263,7 g; W tym cukry: 14,2 g; Błonnik pok.: 22,9 g; Sól: 4 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.	

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,
1
2
k
w
i
e
t
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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 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	Banan 100g	Banan 100g	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Banan 100g	Banan 100g
Obiad	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa wiosenna z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenny, 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 jabłek z cynamonem 150g	Mus z jabłek z cynamonem 150g	Ryż brązowy na sypko 200g	Mus z jabłek z cynamonem 150g	Mus z jabłek 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			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Słupki marchewki 100g	
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
	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>)
	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki	Pomidor 70g	Pomidor 70g	Pomidor 70g b/skórki
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: 92,8 g; Tłuszcz: 78,7 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; Węglowodany ogółem: 343,3 g; W tym cukry: 34,2 g; Błonnik pok.: 35,6 g; Sól: 5,1 g	Wartość energetyczna: 2280,7 kcal; Białko ogółem: 93,1 g; Tłuszcz: 44,8 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 343,6 g; W tym cukry: 33,3 g; Błonnik pok.: 23,1 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: 2239,1 kcal; Białko ogółem: 83,9 g; Tłuszcz: 80,9 g; Kw. tł. nas.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 347,3 g; W tym cukry: 35,6 g; Błonnik pok.: 37,2 g; Sól: 5,3 g	Wartość energetyczna: 2293,8 kcal; Białko ogółem: 92,7 g; Tłuszcz: 40,9 g; Kw. tł. nas.: 19,1 g; Węglowodany ogółem: 354,9 g; W tym cukry: 46,6 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 4,9 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

p
o
n
i
e
d
z
i
a
ł
e
k
,
1
3
k
w
i
e
t
n
i
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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
	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	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Jabłko 100g</i>	<i>Jabłko pieczone 100g</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>)
	Schab wieprzowy duszony 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Schab wieprzowy duszony 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Schab wieprzowy duszony 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Nugetsy z kurczaka 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Schab wieprzowy duszony 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
Podwieczorek			<i>Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)</i>	<i>Kisiel wieloowocowy 150ml</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
Posiłek nocny	<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>
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

W
t
o
r
e
k
,
1
4

k
w
i
e
c
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 1-15 KWIECIEŃ 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 zieleniną 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)
	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Rzodkiewka 70g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 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	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>)
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			Sok pomidorowy 150ml	Sałatka owocowa 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>)	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: 25.03.2026r.				

ś
r
o
d
a
,
1
5
k
w
i
e
t
n
i
a

2
0
2
6