

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z zieleniną 80g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z zieleniną 80g ( <i>mleko</i> )
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )		Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Słupki marchewki 100g	
Obiad	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Filet z kurczaka pieczony 100g, sos z warzywami 80ml ( <i>seler</i> )	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g
	Mus z jabłek z cynamonem 150g	Mus z jabłek z cynamonem 150g	Ryż brązowy na sypko 160g	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	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 pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g	Galaretką drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <i>seler</i> )
	Papryka 50g	Pomidor 50g b/skórki	Papryka 50g	Papryka 50g	Pomidor 50g 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: 1907,8 kcal; Białko ogółem: 80,6 g; Tłuszcz: 64,9 g; Kw. tł. nas.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 294,7 g; W tym cukry: 37,9 g; Błonnik pok.: 29,5 g; Sól: 4,9 g	Wartość energetyczna: 1950,7 kcal; Białko ogółem: 82,5 g; Tłuszcz: 39,3 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 294,2 g; W tym cukry: 37,6 g; Błonnik pok.: 20,1 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2100,8 kcal; Białko ogółem: 114,9 g; Tłuszcz: 84,2 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 271,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 36,9 g; Sól: 6,2 g	Wartość energetyczna: 1886,9 kcal; Białko ogółem: 69,9 g; Tłuszcz: 66,7 g; Kw. tł. nas.: 24,9 g; Węglowodany ogółem: 298,7 g; W tym cukry: 39,4 g; Błonnik pok.: 31,1 g; Sól: 5,0 g	Wartość energetyczna: 1918,3 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 35,6 g; Kw. tł. nas.: 17,0 g; Węglowodany ogółem: 294,2 g; W tym cukry: 37,6 g; Błonnik pok.: 20,1 g; Sól: 4,8 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 Mrągowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Bułka pszenna 60g ( <i>gluten pszenny</i> ) + chleb razowy 40g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g
	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			Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )	Kisiel wieloowocowy 150ml	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <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 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków z cebulą 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 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> )	Herbata b/c 250ml	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g 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: 2052,8 kcal; Białko ogółem: 80,3 g; Tłuszcz: 88,2 g; Kw. tł. nas.: 32,2 g; Węglowodany ogółem: 252,4 g; W tym cukry: 26,4 g; Błonnik pok.: 25,4 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2142,6 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 86,4 g; Kw. tł. nas.: 32,1 g; Węglowodany ogółem: 254,7 g; W tym cukry: 25,5 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2076,9 kcal; Białko ogółem: 82,9 g; Tłuszcz: 103,4 g; Kw. tł. nas.: 35,4 g; Węglowodany ogółem: 239,4 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 32,3 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2149,7 kcal; Białko ogółem: 80,6 g; Tłuszcz: 85,5 g; Kw. tł. nas.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 281,8 g; W tym cukry: 32,8 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2025,4 kcal; Białko ogółem: 82,1 g; Tłuszcz: 74,3 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 251,8 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 21,4 g; Sól: 3,2 g
Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.					

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 ( <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> )
	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko pieczone 100g
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			Sok pomidorowy 150ml	Sałatka owocowa 150g ( <i>mleko</i> )	
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 300ml ( <i>seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )	Kapuśniak z ziemniakami 300ml ( <i>seler</i> )	Kapuśniak z ziemniakami 300ml ( <i>seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 1830,9 kcal; Białko ogółem: 83,5 g; Tłuszcz: 71,4 g; Kw. tł. nas.: 27,2 g; Węglowodany ogółem: 237,4 g; W tym cukry: 15,7 g; Błonnik pok.: 27,5 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2121,4 kcal; Białko ogółem: 88,4 g; Tłuszcz: 72,0 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; Węglowodany ogółem: 285,9 g; W tym cukry: 27,2 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 1949,8 kcal; Białko ogółem: 90,5 g; Tłuszcz: 82,1 g; Kw. tł. nas.: 31,3 g; Węglowodany ogółem: 246,1 g; W tym cukry: 13,6 g; Błonnik pok.: 36,4 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2004,0 kcal; Białko ogółem: 84,1 g; Tłuszcz: 72,6 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; W tym cukry: 40,5 g; Błonnik pok.: 30,0 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2079,8 kcal; Białko ogółem: 88,3 g; Tłuszcz: 68,2 g; Kw. tł. nas.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 283,5 g; W tym cukry: 27,2 g; Błonnik pok.: 22,5 g; Sól: 2,3 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 Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Bułka pszenna 60g ( <i>gluten pszenny</i> ) + chleb razowy 40g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g ( <i>mleko</i> )	Szynka schabowa 40g	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Szynka schabowa 40g
	Mix sałat 10g, Papryka świeża 40g	Mix sałat 10g, Pomidor 40g b/skórki	Mix sałat 10g, Papryka świeża 40g	Mix sałat 10g, Papryka świeża 40g	Mix sałat 10g, Pomidor 40g 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 z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Budyń czekoladowy 150ml ( <i>mleko</i> )	
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <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 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <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> )	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )		Chleb pszenny 100g ( <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 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g		Szynka z kurczaka 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g		Pomidor 50g 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: 2117,1 kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 71,9 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 313,6 g; W tym cukry: 29,1 g; Błonnik pok.: 31,7 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2187,2 kcal; Białko ogółem: 80,7 g; Tłuszcz: 64,5 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 313,7 g; W tym cukry: 28,1 g; Błonnik pok.: 27,2 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2127,6 kcal; Białko ogółem: 83,9 g; Tłuszcz: 79,5 g; Kw. tł. nas.: 34,6 g; Węglowodany ogółem: 305,7 g; W tym cukry: 22,4 g; Błonnik pok.: 37,7 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2279,6 kcal; Białko ogółem: 76,9 g; Tłuszcz: 74,5 g; Kw. tł. nas.: 31,9 g; Węglowodany ogółem: 350,4 g; W tym cukry: 41,7 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2168,2 kcal; Białko ogółem: 80,6 g; Tłuszcz: 61,1 g; Kw. tł. nas.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 317,1 g; W tym cukry: 25,6 g; Błonnik pok.: 27,5 g; Sól: 3,3 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

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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
	Jajecznica 100g ( <i>jaja</i> )	Jajecznica 100g ( <i>jaja</i> )	Jajecznica 100g ( <i>jaja</i> )	Jajecznica 100g ( <i>jaja</i> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )		Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Jabłko 150g	
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )
	Filet rybny panierowany pieczony 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, ryby</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 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z kapusty kiszonej 150g	Marchewka gotowana 150g	Surówka z kapusty kiszonej 150g	Surówka z kapusty kiszonej 150g	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	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> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )	Herbata b/c 250ml	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 z cebulką 80g	Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )	Pasta z białej fasoli z cebulką 80g	Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )	Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )
	Sałata 10g, Ogórek kiszony 40g	Powidła śliwkowe 25g	Sałata 10g, Ogórek kiszony 40g	Powidła śliwkowe 25g	Powidła śliwkowe 25g
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: 2042,9 kcal; Białko ogółem: 72,3 g; Tłuszcz: 92,6 g; Kw. tł. nas.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 245,9 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 28,2 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1930,2 kcal; Białko ogółem: 85,2 g; Tłuszcz: 69,1 g; Kw. tł. nas.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 245,9 g; W tym cukry: 22,9 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 1902,0 kcal; Białko ogółem: 76,9 g; Tłuszcz: 80,7 g; Kw. tł. nas.: 29,5 g; Węglowodany ogółem: 242,9 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 34,6 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2180,7 kcal; Białko ogółem: 76,8 g; Tłuszcz: 94,9 g; Kw. tł. nas.: 29,7 g; Węglowodany ogółem: 271,5 g; W tym cukry: 34,5 g; Błonnik pok.: 26,2 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 1840,3 kcal; Białko ogółem: 84,1 g; Tłuszcz: 58,9 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 246,9 g; W tym cukry: 24,1 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 3,6 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło roślinne 10g
	Szynka tysiecka wieprzowa 40g	Szynka tysiecka wieprzowa 40g	Szynka tysiecka wieprzowa 40g	Szynka tysiecka wieprzowa 40g	Szynka tysiecka wieprzowa 40g
	Sałata 10g, Rzodkiewka 40g	Sałata 10g, Pomidor b/skórki 40g	Sałata 10g, Rzodkiewka 40g	Sałata 10g, Rzodkiewka 40g	Sałata 10g, Pomidor b/skórki 40g
	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 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <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 160g	Ryż na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g
	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> )	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</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 40g ( <i>mleko</i> )	Szynka w galarecie 100g ( <i>seler</i> )
	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g
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: 1939,2 kcal; Białko ogółem: 100,3 g; Tłuszcz: 71,3 g; Kw. tł. nas.: 22,7 g; Węglowodany ogółem: 295,5 g; W tym cukry: 26,8 g; Błonnik pok.: 32,3 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2034,4 kcal; Białko ogółem: 103,3 g; Tłuszcz: 47,3 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 303,5 g; W tym cukry: 24,2 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 1955,9 kcal; Białko ogółem: 102,9 g; Tłuszcz: 81,2 g; Kw. tł. nas.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 282,9 g; W tym cukry: 13,4 g; Błonnik pok.: 40,0 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 1968,8 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 74,1 g; Kw. tł. nas.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 307,5 g; W tym cukry: 39,1 g; Błonnik pok.: 29,9 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 1989,0 kcal; Białko ogółem: 105,7 g; Tłuszcz: 40,5 g; Kw. tł. nas.: 16,2 g; Węglowodany ogółem: 303,7 g; W tym cukry: 24,5 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 3,3 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 Mragowie 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> )	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g ( <i>mleko</i> )	Serek twarogowy 80g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Serek twarogowy 80g ( <i>mleko</i> )	Serek twarogowy 80g ( <i>mleko</i> )
	Sałata 10g, Papryka świeża 40g	Dżem niskostodzony 25g	Sałata 10g, Papryka świeża 40g	Sałata 10g, Papryka świeża 40g	Dżem niskostodzony 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 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Pomidorowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Pomidorowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Pomidorowa z makaronem 300ml ( <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 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z cebulą 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> )	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g	Szynka z indyka 40g	Szynka z indyka 40g	Szynka z indyka 40g	Szynka z indyka 40g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2058,0 kcal; Białko ogółem: 82,0 g; Tłuszcz: 84,9 g; Kw. tł. nas.: 34,5 g; Węglowodany ogółem: 254,5 g; W tym cukry: 26,3 g; Błonnik pok.: 24,7 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2151,6 kcal; Białko ogółem: 87,2 g; Tłuszcz: 77,2 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 267,8 g; W tym cukry: 34,3 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2229,1 kcal; Białko ogółem: 95,2 g; Tłuszcz: 89,4 g; Kw. tł. nas.: 37,1 g; Węglowodany ogółem: 281,7 g; W tym cukry: 26,4 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2033,2 kcal; Białko ogółem: 85,8 g; Tłuszcz: 78,1 g; Kw. tł. nas.: 29,0 g; Węglowodany ogółem: 258,2 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 24,7 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2090,7 kcal; Białko ogółem: 87,4 g; Tłuszcz: 73,6 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 259,5 g; W tym cukry: 31,8 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 3,5 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 Mragowie 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	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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
	Parówki z indyka 100g ( <i>soja</i> )	Szynka z kurczaka 40g	Parówki z indyka 100g ( <i>soja</i> )	Parówki z indyka 100g ( <i>soja</i> )	Szynka z kurczaka 40g
	Mix sałat 10g, pomidor 40g	Mix sałat 10g, Pomidor 40g b/skórki	Mix sałat 10g, pomidor 40g	Mix sałat 10g, pomidor 40g	Mix sałat 10g, Pomidor 40g 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			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )	
Obiad	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml ( <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 160g ( <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	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g 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: 2042,5 kcal; Białko ogółem: 84,0 g; Tłuszcz: 85,1 g; Kw. tł. nas.: 28,4 g; Węglowodany ogółem: 248,8 g; W tym cukry: 25,6 g; Błonnik pok.: 22,0 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 1942,6 kcal; Białko ogółem: 83,5 g; Tłuszcz: 62,2 g; Kw. tł. nas.: 21,3 g; Węglowodany ogółem: 247,5 g; W tym cukry: 24,6 g; Błonnik pok.: 19,4 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2248,5 kcal; Białko ogółem: 102,9 g; Tłuszcz: 94,2 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 265,7 g; W tym cukry: 16,6 g; Błonnik pok.: 32,8 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2234,2 kcal; Białko ogółem: 93,2 g; Tłuszcz: 93,5 g; Kw. tł. nas.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 270,0 g; W tym cukry: 22,7 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 1813,8 kcal; Białko ogółem: 81,5 g; Tłuszcz: 49,1 g; Kw. tł. nas.: 15,4 g; Węglowodany ogółem: 246,8 g; W tym cukry: 24,4 g; Błonnik pok.: 19,3 g; Sól: 4,3 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

P  
o  
n  
i  
e  
d  
z  
i  
a  
ł  
e  
k  
,  
2  
3  
  
m  
a  
r  
c  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Bułka pszenna 60g ( <i>gluten pszenny</i> ) + chleb razowy 40g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )	Paprykarz rybny 80g ( <i>soja, ryby</i> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )
	Sałata 10g, Rzodkiew 40g	Sałata 10g, Pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, Rzodkiew 40g	Sałata 10g, Rzodkiew 40g	Sałata 10g, Pomidor 40g 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> )	Gruszka 150g	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ryżowa 300ml ( <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 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	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> )	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g	Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g ( <i>seler</i> )
	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g 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: 2084,1 kcal; Białko ogółem: 92,2 g; Tłuszcz: 83,6 g; Kw. tł. nas.: 23,5 g; Węglowodany ogółem: 259,8 g; W tym cukry: 11,3 g; Błonnik pok.: 27,3 g; Sól: 4,9 g	Wartość energetyczna: 1826,9 kcal; Białko ogółem: 99,2 g; Tłuszcz: 53,4 g; Kw. tł. nas.: 24,0 g; Węglowodany ogółem: 236,2 g; W tym cukry: 8,9 g; Błonnik pok.: 21,2 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 1937,3 kcal; Białko ogółem: 100,7 g; Tłuszcz: 81,2 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 240,8 g; W tym cukry: 11,6 g; Błonnik pok.: 34,6 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2064,4 kcal; Białko ogółem: 77,4 g; Tłuszcz: 81,7 g; Kw. tł. nas.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 272,6 g; W tym cukry: 20,0 g; Błonnik pok.: 25,7 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 1817,9 kcal; Białko ogółem: 99,4 g; Tłuszcz: 53,1 g; Kw. tł. nas.: 20,6 g; Węglowodany ogółem: 234,9 g; W tym cukry: 9,2 g; Błonnik pok.: 21,1 g; Sól: 3,4 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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 wieprzowodrobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowodrobiowa 40g	
	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki	Papryka świeża 50g	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g 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			Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150ml ( <i>mleko</i> )		
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )	
2 5	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	
	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Makaron spaghetti 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Makaron spaghetti 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	
	Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <i>mleko</i> )	Jarzyńska gotowana 150g ( <i>seler</i> )	Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <i>mleko</i> )	Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <i>mleko</i> )	Jarzyńska gotowana 150g ( <i>seler</i> )	
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g	Banan 150g	
2 0 2 6	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )		Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	
	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Placuszki pancakes z dżemem niskostodzonym 200g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Masło roślinne 10g	
	Hummus 80g ( <i>sezam</i> )	Szynka złoty indyk 40g	Hummus 80g ( <i>sezam</i> )		Szynka złoty indyk 40g	
Sałata zielona 10g, ogórek kiszony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata zielona 10g, ogórek kiszony 40g	Sałata zielona 10g, ogórek kiszony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g 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: 2118,5 kcal; Białko ogółem: 82,7 g; Tłuszcz: 74,1 g; Kw. tł. nas.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 315,9 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 27,7 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2026,4 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 62,6 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 281,6 g; W tym cukry: 24,0 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2133,8 kcal; Białko ogółem: 86,2 g; Tłuszcz: 84,7 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 300,3 g; W tym cukry: 11,9 g; Błonnik pok.: 35,3 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2143,5 kcal; Białko ogółem: 76,9 g; Tłuszcz: 68,4 g; Kw. tł. nas.: 22,5 g; Węglowodany ogółem: 319,2 g; W tym cukry: 35,2 g; Błonnik pok.: 24,9 g; Sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 1993,9 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 58,9 g; Kw. tł. nas.: 20,5 g; Węglowodany ogółem: 281,6 g; W tym cukry: 24,0 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,8 g	
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.					

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Bułka pszenna 60g ( <i>gluten pszenny</i> ) + chleb razowy 40g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło roślinne 10g
	Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> ) Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> ) Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Twarożek z natką pietruszki 80g ( <i>mleko</i> ) Mix sałat 10g, Ogórek zielony 40g	Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> ) Powidła śliwkowe 25g, jabłko 100g	Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> ) Powidła śliwkowe 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> )
<b>II śniadanie</b>			Jogurt naturalny z koperkiem 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	
Obiad	Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )	Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )	Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )	Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i> )	Krupnik jęczmienny 300ml ( <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 160g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot 250ml	Ziemniaki 160g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml	Ziemniaki 160g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot b/c 250ml	Ziemniaki 160g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot 250ml	Ziemniaki 160g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 100g	Mandarynka 100g	Sok warzywny 150ml ( <i>seler</i> )	Mandarynka 100g	Sok warzywny 150ml ( <i>seler</i> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> ) Masło roślinne 10g
	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g Pomidor 50g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g Pomidor 50g b/skórki	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g Pomidor 50g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g Pomidor 50g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g Pomidor 50g 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: 1890,6 kcal; Białko ogółem: 89,1 g; Tłuszcz: 58,4 g; Kw. tł. nas.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 273,3 g; W tym cukry: 18,2 g; Błonnik pok.: 26,1 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 1984,2 kcal; Białko ogółem: 89,6 g; Tłuszcz: 56,5 g; Kw. tł. nas.: 25,7 g; Węglowodany ogółem: 277,2 g; W tym cukry: 28,0 g; Błonnik pok.: 21,9 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 1807,9 kcal; Białko ogółem: 94,0 g; Tłuszcz: 65,8 g; Kw. tł. nas.: 28,4 g; Węglowodany ogółem: 235,1 g; W tym cukry: 11,4 g; Błonnik pok.: 30,9 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 1904,2 kcal; Białko ogółem: 89,6 g; Tłuszcz: 59,9 g; Kw. tł. nas.: 26,0 g; Węglowodany ogółem: 274,1 g; W tym cukry: 29,6 g; Błonnik pok.: 25,5 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 1938,2 kcal; Białko ogółem: 90,4 g; Tłuszcz: 52,9 g; Kw. tł. nas.: 21,5 g; Węglowodany ogółem: 272,1 g; W tym cukry: 24,4 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 3,5 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g 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> )
<b>II śniadanie</b>			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150ml ( <i>mleko</i> )	
Obiad	Rosolnik 300ml ( <i>seler</i> )	Rosolnik 300ml ( <i>seler</i> )	Rosolnik 300ml ( <i>seler</i> )	Rosolnik 300ml ( <i>seler</i> )	Rosolnik 300ml ( <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 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 50g	Sos jogurtowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	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: 1728,7 kcal; Białko ogółem: 68,1 g; Tłuszcz: 71,8 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 220,2 g; W tym cukry: 18,3 g; Błonnik pok.: 23,9 g; Sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 1761,4 kcal; Białko ogółem: 74,7 g; Tłuszcz: 63,2 g; Kw. tł. nas.: 25,2 g; Węglowodany ogółem: 223,6 g; W tym cukry: 14,6 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 1956,9 kcal; Białko ogółem: 78,1 g; Tłuszcz: 84,7 g; Kw. tł. nas.: 32,2 g; Węglowodany ogółem: 247,1 g; W tym cukry: 17,1 g; Błonnik pok.: 31,3 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2026,2 kcal; Białko ogółem: 68,3 g; Tłuszcz: 93,7 g; Kw. tł. nas.: 32,2 g; Węglowodany ogółem: 242,6 g; W tym cukry: 20,7 g; Błonnik pok.: 23,3 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 1715,6 kcal; Białko ogółem: 77,6 g; Tłuszcz: 51,8 g; Kw. tł. nas.: 17,5 g; Węglowodany ogółem: 233,0 g; W tym cukry: 24,2 g; Błonnik pok.: 21,1 g; Sól: 2,8 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 Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
	Mix sałat 10g, Ogórek zielony 40g	Pomidor 50g /skórki	Mix sałat 10g, Ogórek zielony 40g	Mix sałat 10g, Ogórek zielony 40g	Pomidor 50g /skórki
	Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )		Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Gruszka 150g	
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <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 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )
	Sałatka z buraka i jabłka 150g	Sałatka z buraka i jabłka 150g	Sałatka z buraka i chrzanu 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> )	Herbata b/c 250ml	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g	Dżem niskosłodzony 25g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	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: 2013,8 kcal; Białko ogółem: 76,6 g; Tłuszcz: 75,5 g; Kw. tł. nas.: 27,2 g; Węglowodany ogółem: 295,2 g; W tym cukry: 23,7 g; Błonnik pok.: 28,3 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2097,8 kcal; Białko ogółem: 81,7 g; Tłuszcz: 71,9 g; Kw. tł. nas.: 28,4 g; Węglowodany ogółem: 279,5 g; W tym cukry: 31,4 g; Błonnik pok.: 24,3 g; Sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2101,4 kcal; Białko ogółem: 83,9 g; Tłuszcz: 81,5 g; Kw. tł. nas.: 30,7 g; Węglowodany ogółem: 306,4 g; W tym cukry: 28,9 g; Błonnik pok.: 36,1 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2092,7 kcal; Białko ogółem: 80,6 g; Tłuszcz: 74,4 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 298,9 g; W tym cukry: 33,6 g; Błonnik pok.: 31,8 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2065,4 kcal; Białko ogółem: 81,8 g; Tłuszcz: 68,3 g; Kw. tł. nas.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 279,5 g; W tym cukry: 31,4 g; Błonnik pok.: 24,3 g; Sól: 4 g
Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.					

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g 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			Maślanka z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )	
Obiad	Rosół z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, seler</i> )	Rosół z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, seler</i> )	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, seler</i> )	Rosół z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, seler</i> )	Zupa ryżowa 300ml ( <i>seler</i> )
	Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Pałki z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Pałki z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	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	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Jabłko 150g	Pomarańcza 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> )	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g
	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 papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1949,2 kcal; Białko ogółem: 111,1 g; Tłuszcz: 85,1 g; Kw. tł. nas.: 23,5 g; Węglowodany ogółem: 252,4 g; W tym cukry: 22,6 g; Błonnik pok.: 31,4 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2014,8 kcal; Białko ogółem: 113,4 g; Tłuszcz: 80,6 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 255,1 g; W tym cukry: 21,7 g; Błonnik pok.: 28,8 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2103,4 kcal; Białko ogółem: 112,2 g; Tłuszcz: 87,5 g; Kw. tł. nas.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 284,5 g; W tym cukry: 19,0 g; Błonnik pok.: 41,5 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2025,2 kcal; Białko ogółem: 117,9 g; Tłuszcz: 88,9 g; Kw. tł. nas.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 254,8 g; W tym cukry: 24,8 g; Błonnik pok.: 31,5 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 1960,2 kcal; Białko ogółem: 91,8 g; Tłuszcz: 71,6 g; Kw. tł. nas.: 21,3 g; Węglowodany ogółem: 236,9 g; W tym cukry: 18,1 g; Błonnik pok.: 23,8 g; Sól: 3,3 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 Mragowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 40g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z zieleniną 80g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )	Serek ziarnisty z zieleniną 80g ( <i>mleko</i> )
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g 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> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	
Obiad	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <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> )	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	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g		Brokuł gotowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Surówka z białej kapusty 150g	Banan 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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
	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <i>seler</i> )	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <i>seler</i> )	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <i>seler</i> )	Szynka z kurczaka 40g	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <i>seler</i> )
	Sałata 10g, Papryka świeża 40g	Sałata 10g, Pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, Papryka świeża 40g	Sałata 10g, Papryka świeża 40g	Sałata 10g, Pomidor 40g 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: 2080,8 kcal; Białko ogółem: 89,2 g; Tłuszcz: 67,3 g; Kw. tł. nas.: 30,1 g; Węglowodany ogółem: 278,6 g; W tym cukry: 26,8 g; Błonnik pok.: 25,8 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2091,4 kcal; Białko ogółem: 90,1 g; Tłuszcz: 59,8 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 274,6 g; W tym cukry: 25,9 g; Błonnik pok.: 21,9 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2055,3 kcal; Białko ogółem: 121,3 g; Tłuszcz: 68,5 g; Kw. tł. nas.: 28,8 g; Węglowodany ogółem: 241,6 g; W tym cukry: 8,2 g; Błonnik pok.: 33,3 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2025,5 kcal; Białko ogółem: 93,3 g; Tłuszcz: 63,0 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 263,4 g; W tym cukry: 26,2 g; Błonnik pok.: 17,9 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2058,9 kcal; Białko ogółem: 90,2 g; Tłuszcz: 56,1 g; Kw. tł. nas.: 23,5 g; Węglowodany ogółem: 274,6 g; W tym cukry: 25,9 g; Błonnik pok.: 21,9 g; Sól: 4,8 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 10.03.2026r.				

p  
o  
n  
i  
e  
d  
z  
i  
a  
ł  
e  
k  
,  
3  
0  
m  
a  
r  
c  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Bułka pszenna 60g ( <i>gluten pszenny</i> ) + chleb razowy 40g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )
	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Masło 10g ( <i>mleko</i> )	Masło roślinne 10g
	Szynka dębowa 40g	Szynka dębowa 40g	Szynka dębowa 40g	Szynka dębowa 40g	Szynka dębowa 40g
	Mix sałat 10g, Rzodkiewka 40g	Mix sałat 10g, Pomidor b/skórki 40g	Mix sałat 10g, Rzodkiewka 40g	Mix sałat 10g, Rzodkiewka 40g	Mix sałat 10g, Pomidor b/skórki 40g
	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			Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )	Kisiel 150ml	
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Rosolnik 300ml ( <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 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków z cebulą 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> )	Herbata b/c 250ml	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 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )	Chleb pszenny 100g ( <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 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g 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: 2036,5 kcal; Białko ogółem: 86,7 g; Tłuszcz: 66,2 g; Kw. tł. nas.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 272,6 g; W tym cukry: 26,1 g; Błonnik pok.: 25,7 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2126,3 kcal; Białko ogółem: 89,0 g; Tłuszcz: 64,4 g; Kw. tł. nas.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 274,8 g; W tym cukry: 25,2 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 1929,6 kcal; Białko ogółem: 82,5 g; Tłuszcz: 71,9 g; Kw. tł. nas.: 24,1 g; Węglowodany ogółem: 245,2 g; W tym cukry: 23,1 g; Błonnik pok.: 32,2 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2106,6 kcal; Białko ogółem: 87,6 g; Tłuszcz: 68,8 g; Kw. tł. nas.: 24,8 g; Węglowodany ogółem: 283,6 g; W tym cukry: 32,3 g; Błonnik pok.: 25,2 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 1999,8 kcal; Białko ogółem: 86,7 g; Tłuszcz: 55,0 g; Kw. tł. nas.: 20,8 g; Węglowodany ogółem: 265,8 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 21,4 g; Sól: 3,5 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