

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Mix sałat, pomidor 50g	Mix sałat, pomidor b/skórki 50g	Mix sałat, pomidor 50g	Mix sałat, pomidor 50g	Mix sałat, pomidor b/skórki 50g
	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )
II śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	
Obiad	Rosół z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Rosół z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Rosół z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Zupa ryżowa 300ml ( <b>seler</b> )
	Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Pałki z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Pałki z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )
	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	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )	Pomarańcza 150g	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )		Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g
	Sałátka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, seler</b> )	Sałátka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, seler</b> )	Sałátka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, seler</b> )	Pomidor 50g	Sałátka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, seler</b> )
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Serek żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Serek ziarnisty z zieleciną 80g ( <b>mleko</b> )	Serek żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Serek żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Serek ziarnisty z zieleciną 80g ( <b>mleko</b> )
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )
II Śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )	
Obiad	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</b> )
	Babka ziemniaczana 300g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ), sos koperkowy z kurkumą 80ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )	Babka ziemniaczana 300g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ), sos koperkowy z kurkumą 80ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos z warzywami 80ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> ) Makaron pełnoziarnisty 160g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )	Naleśniki z twarogiem i owocami 300g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Babka ziemniaczana 300g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ), sos koperkowy z kurkumą 80ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )
	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	Banan 150g	Banan 150g	Surówka z białej kapusty 150g	Banan 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <b>seler</b> )	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <b>seler</b> )	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <b>seler</b> )	Szynka z kurczaka 40g	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g ( <b>seler</b> )
	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki	Papryka świeża 50g	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Szynka dębowa 40g	Szynka dębowa 40g	Szynka dębowa 40g	Szynka dębowa 40g	Szynka dębowa 40g
	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, pomidor b/skórki 40g	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, pomidor b/skórki 40g
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	
II śniadanie			Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <b>mleko</b> )	Kisiel 150ml	
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Rosolnik 300ml ( <b>seler</b> )
	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Salatka z buraczków 150g	Salatka z buraczków 150g	Salatka z buraczków z cebulą 150g	Salatka z buraczków 150g	Salatka 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten pszenny, mleko, soja</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g ( <b>jaja, ryby, mleko</b> )	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g ( <b>jaja, ryby, mleko</b> )	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g ( <b>jaja, ryby, mleko</b> )	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g ( <b>jaja, ryby, mleko</b> )	Serek ziarnisty 80g ( <b>mleko</b> )
	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 ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 MARCA 2026r**

Ś  
r  
o  
d  
a  
,  
0  
4  
  
m  
a  
r  
c  
a  
  
2  
0  
2  
6

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 ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło roślinne 10g
	Twarożek na słodko 80g ( <b>mleko</b> ) Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Twarożek na słodko 80g ( <b>mleko</b> ) Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Twarożek z zieleciną 80g ( <b>mleko</b> ) Rzodkiewka 50g	Twarożek na słodko 80g ( <b>mleko</b> ) Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Twarożek na słodko 80g ( <b>mleko</b> ) Dżem niskosłodzony 25g, jabłko pieczone 100g Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )
	II śniadanie		Sok pomidorowy 150ml	Sałatka owocowa 150g ( <b>mleko</b> )	
Obiad	Żurek z ziemniakami 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko, seler</b> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>seler</b> )	Żurek z ziemniakami 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko, seler</b> )	Żurek z ziemniakami 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko, seler</b> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>seler</b> )
	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>mleko</b> ) Kompot 250ml	Makaron z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g Kompot 250ml	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>mleko</b> ) Kompot b/c 250ml	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>mleko</b> ) Kompot 250ml	Makaron z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Parówki drobiowe na ciepło 100g ( <b>soja</b> ) Pomidor 50g	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g b/skórki	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Parówki drobiowe na ciepło 100g ( <b>soja</b> ) Pomidor 50g	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Parówki drobiowe na ciepło 100g ( <b>soja</b> ) Pomidor 50g	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło roślinne 10g Wędlina drobiowa 40g Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
C z w a r t e k ,	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Szynka schabowa 40g	Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Szynka schabowa 40g
	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki	Papryka świeża 50g	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <b>mleko</b> )
II Śniadanie	Maślanka z natką pietruszki 150ml ( <b>mleko</b> )		Budyń czekoladowy 150ml ( <b>mleko</b> )		
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )
m a r c a	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )
	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )
	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzyńska gotowana 150g ( <b>seler</b> )	Surówka z kapusty białej 150g	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzyńska gotowana 150g ( <b>seler</b> )
	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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
6	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )
	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 MARCA 2026r**

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
P i a t e k , 0 6	Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
		Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
		Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
		Jajecznica 100g ( <b>jaja</b> )	Jajecznica 100g ( <b>jaja</b> )	Jajecznica 100g ( <b>jaja</b> )	Jajecznica 100g ( <b>jaja</b> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <b>mleko</b> )
		Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	
	II Śniadanie		Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <b>mleko</b> )	Jabłko 150g		
m a r c a  2 0 2 6	Obiad	Krupnik jaglany 300ml ( <b>seler</b> )	Krupnik jaglany 300ml ( <b>seler</b> )	Krupnik jaglany 300ml ( <b>seler</b> )	Krupnik jaglany 300ml ( <b>seler</b> )	Krupnik jaglany 300ml ( <b>seler</b> )
		Filet rybny pieczony 100g ( <b>ryby</b> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Filet rybny pieczony 100g ( <b>ryby</b> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Filet rybny pieczony 100g ( <b>ryby</b> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Paluszki rybne pieczone 100g ( <b>gluten pszenny, jaja, ryby</b> )	Filet rybny pieczony 100g ( <b>ryby</b> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )
		Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
		Salatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Marchewka gotowana 150g	Salatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Salatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Marchewka gotowana 150g
		Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
	Podwieczorek	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )	Kisiel owocowy 150ml	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )
6	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten pszenny, mleko, soja</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
		Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
		Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
		Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g ( <b>mleko</b> )	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g ( <b>mleko</b> )	Pasta twarogowa 80g ( <b>mleko</b> )
		Salata zielona 10g, papryka świeża 40g	Powidła śliwkowe 25g	Salata zielona 10g, papryka świeża 40g	Salata zielona 10g, papryka świeża 40g	Powidła śliwkowe 25g
	Posiłek nocny					Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
s o b o t a ,	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Szynka łysiecka wieprzowa 40g	Szynka łysiecka wieprzowa 40g	Szynka łysiecka wieprzowa 40g	Szynka łysiecka wieprzowa 40g	Szynka łysiecka wieprzowa 40g
	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )
II śniadanie			Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <b>mleko</b> )	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 300ml ( <b>seler</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 300ml ( <b>seler</b> )
m a r c a	Gulasz drobiowy 120g ( <b>gluten pszenney, seler</b> )	Gulasz drobiowy 120g ( <b>gluten pszenney, seler</b> )	Gulasz drobiowy 120g ( <b>gluten pszenney, seler</b> )	Gulasz drobiowy 120g ( <b>gluten pszenney, seler</b> )	Gulasz drobiowy 120g ( <b>gluten pszenney, seler</b> )
	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 czerwonej 150g	Brokuł parowany 150g	Surówka z kapusty czerwonej 150g	Surówka z kapusty czerwonej 150g	Brokuł parowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
2 0 2 6	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Jajko z szynką w galarecie 100g ( <b>jaja, seler</b> )	Jajko z szynką w galarecie 100g ( <b>jaja, seler</b> )	Jajko z szynką w galarecie 100g ( <b>jaja, seler</b> )	Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Szynka w galarecie 100g ( <b>seler</b> )
	Salata 10g, Ogórek zielony 40g	Salata 10g, pomidor 40g b/skórki	Salata 10g, Ogórek zielony 40g	Salata 10g, Ogórek zielony 40g	Salata 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten pszeniczny, mleko, soja</b> )	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszeniczny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszeniczny</b> )	Chleb pszeniczny 100g ( <b>gluten pszeniczny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszeniczny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszeniczny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszeniczny</b> )	Chleb pszeniczny 100g ( <b>gluten pszeniczny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Serek twarogowy 80g ( <b>mleko</b> )	Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Serek twarogowy 80g ( <b>mleko</b> )	Serek twarogowy 80g ( <b>mleko</b> )
	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki	Papryka świeża 50g	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )			Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Pomidorowa z ryżem brązowym 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>mleko, seler</b> )
	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <b>gluten pszeniczny, seler</b> )	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <b>gluten pszeniczny, seler</b> )	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <b>gluten pszeniczny, seler</b> )	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <b>gluten pszeniczny, seler</b> )	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <b>gluten pszeniczny, seler</b> )
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z chrzanem 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 ( <b>seler</b> )	Pomarańcza 150g	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszeniczny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszeniczny</b> )	Chleb pszeniczny 100g ( <b>gluten pszeniczny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszeniczny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszeniczny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszeniczny</b> )	Chleb pszeniczny 100g ( <b>gluten pszeniczny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 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 ( <b>gluten pszeniczny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 MARCA 2026r**

**p  
o  
n  
i  
e  
d  
z  
i  
a  
ł  
e  
k  
,  
  
0  
9  
  
m  
a  
r  
c  
a  
  
2  
0  
2  
6**

<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta dziecięca podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Parówki drobiowe na ciepło 100g ( <b>soja</b> )	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g	Parówki drobiowe na ciepło 100g ( <b>soja</b> )	Parówki drobiowe na ciepło 100g ( <b>soja</b> )	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g
	Salata 10g, pomidor 40g	Salata 10g, pomidor 40g b/skórki	Salata 10g, pomidor 40g	Salata 10g, pomidor 40g	Salata 10g, pomidor 40g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )
II śniadanie			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	
Obiad	Krem z soczewicy z grzankami 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko, seler</b> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>seler</b> )	Krem z soczewicy z grzankami 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko, seler</b> )	Krem z soczewicy z grzankami 300ml ( <b>gluten pszenny, mleko, seler</b> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>seler</b> )
	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos koperkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> ) Makaron pełnoziarnisty 160g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Surówka z marchewki i selera drobnostarta z olejem 150g	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )
	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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <b>jaja, mleko</b> )	Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <b>jaja, mleko</b> )	Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <b>jaja, mleko</b> )	Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <b>jaja, mleko</b> )	Szynka z indyka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 MARCA 2026r**

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

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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <b>mleko</b> ) Rzodkiew 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 50g b/skórki Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <b>mleko</b> ) Rzodkiew 50g	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <b>mleko</b> ) Rzodkiew 50g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )	Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło roślinne 10g Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 50g b/skórki Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <b>mleko</b> )	Jabłko 150g	
Obiad	Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko, seler</b> )	Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko, seler</b> )	Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko, seler</b> )	Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko, seler</b> )	Krupnik jęczmienny 300ml ( <b>gluten pszenney, mleko, seler</b> )
	Nugetsy z kurczaka pieczone 100g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> ) Ziemniaki 160g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250ml	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> ) Ziemniaki 160g Brokuł parowany 150g Kompot 250ml	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> ) Ziemniaki 160g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot b/c 250ml	Nugetsy z kurczaka pieczone 100g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> ) Ziemniaki 160g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250ml	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> ) Ziemniaki 160g Brokuł parowany 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> )	Sok pomidorowy 150ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> ) Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenney, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g ( <b>seler</b> ) Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> ) Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g ( <b>seler</b> ) Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 10g ( <b>mleko</b> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g ( <b>seler</b> ) Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Herbata b/c 250ml Placuszki pancakes 150g z musem jabłkowym 50g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> ) Chleb pszenney 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło roślinne 10g Galaretką drobiową z udźca kurczaka 100g ( <b>seler</b> ) Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenney</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Pieczeń wiejska wieprzowo - drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo - drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo - drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo - drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo - drobiowa 40g
	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki	Papryka świeża 50g	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki
Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	
II śniadanie			Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <b>mleko</b> )	Kisiel 150ml	
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa ryżowa 300ml ( <b>seler</b> )	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa ryżowa 300ml ( <b>seler</b> )
Pierogi	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym z omastą z cebulką 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym 300g b/omasty ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Pierogi pełnoziarniste z farszem ziemniaczano serowym z omastą z cebulką 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Pierogi leniwe z polewką jogurtowo-brzoskwiową 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym 300g b/omasty ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )
	Surówka z kapusty białej 150g	Marchewka gotowana 150g	Surówka z kapusty białej 150g		Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
Kolacja	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 40g	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Salata zielona 10g, pomidor 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Salata zielona 10g, pomidor 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				

Ś  
r  
o  
d  
a  
,  
1  
1  
m  
a  
r  
c  
a  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 MARCA 2026r**

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

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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten pszenny, mleko, soja</b> )	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Twarożek z natką pietruszki 80g ( <b>mleko</b> )	Twarożek na słodko 80g ( <b>mleko</b> )	Twarożek z natką pietruszki 80g ( <b>mleko</b> )	Twarożek na słodko 80g ( <b>mleko</b> )	Twarożek na słodko 80g ( <b>mleko</b> )
	Ogórek zielony 50g	Powidła śliwkowe 25g	Ogórek zielony 50g	Powidła śliwkowe 25g	Powidła śliwkowe 25g
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <b>mleko</b> )		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <b>mleko</b> )	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <b>mleko</b> )
II Śniadanie			Jogurt naturalny z koperkiem 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )
	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</b> )
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g	Brokuł gotowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 100g	Mandarynka 100g	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )	Mandarynka 100g	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g	Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 MARCA 2026r**

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
p i a t e k ,  1 3  m a r c a	Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	
		Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
		Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
		Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <b>mleko</b> )	Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Ser żółty 40g ( <b>mleko</b> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <b>mleko</b> )
		Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	
	II śniadanie		Maślanka ze szczypiorkiem 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )		
2 0 2 6	Obiad	Rosolnik 300ml ( <b>seler</b> )	Rosolnik 300ml ( <b>seler</b> )	Rosolnik 300ml ( <b>seler</b> )	Rosolnik 300ml ( <b>seler</b> )	
		Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</b> )	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</b> )	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</b> )	Paluszki rybne smażone 100g ( <b>gluten pszenny, jaja, ryby</b> )	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</b> )
		Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 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	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	
6	Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	
		Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
		Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
		Jajko gotowane 100g ( <b>jaja</b> )	Jajko gotowane 100g ( <b>jaja</b> )	Jajko gotowane 100g ( <b>jaja</b> )	Jajko gotowane 100g ( <b>jaja</b> )	Ser twarogowy 80g ( <b>mleko</b> )
		Sos jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g	Powidła śliwkowe 25g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)					

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
s o b o t a , 1 4 m a r c a  2 0 2 6	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	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, papryka świeża 40g	Pomidor 50g /skórki	Mix sałat 10g, papryka świeża 40g	Mix sałat 10g, papryka świeża 40g	Pomidor 50g /skórki
	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )
	II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <b>mleko</b> )	Gruszka 150g
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <b>mleko, seler</b> )
	Gulasz wieprzowy 120g ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Gulasz wieprzowy 120g ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Gulasz wieprzowy 120g ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Gulasz wieprzowy 120g ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Gulasz wieprzowy 120g ( <b>gluten pszenny, seler</b> )
	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )	Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <b>gluten jęczmienny</b> )
	Kalafior gotowany 150g	Kalafior gotowany 150g	Kalafior gotowany 150g	Kalafior gotowany 150g	Jarzyńska gotowana 150g ( <b>seler</b> )
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )	Słupki marchewki 100g	Sok warzywny 150ml ( <b>seler</b> )
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten pszenny, mleko, soja</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Hummus 80g ( <b>sezam</b> )	Pasta twarogowa na słodko 80g ( <b>mleko</b> )	Hummus 80g ( <b>sezam</b> )	Pasta twarogowa na słodko 80g ( <b>mleko</b> )	Pasta twarogowa na słodko 80g ( <b>mleko</b> )
	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Dżem niskosłodzony 25g	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Dżem niskosłodzony 25g	Dżem niskosłodzony 25g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 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 ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g ( <b>jaja</b> )	Jajko gotowane 100g ( <b>jaja</b> )	Jajko gotowane 100g ( <b>jaja</b> )	Jajko gotowane 100g ( <b>jaja</b> )	Serek twarogowy z natką pietruszki 80g ( <b>mleko</b> )
	Sos jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	
II Śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	
Obiad	Rosół z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Rosół z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Rosół z makaronem 300ml ( <b>gluten pszenny, jaja, seler</b> )	Zupa ryżowa 300ml ( <b>seler</b> )
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g ( <b>mleko</b> )	Marchew gotowana 150g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g ( <b>mleko</b> )	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g ( <b>mleko</b> )	Marchew gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Jabłko 150g	Pomarańcza 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <b>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</b> )
	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb razowy 100g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb zwykły 70g ( <b>gluten pszenny, gluten żytni</b> ) + chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> )	Chleb pszenny 100g ( <b>gluten pszenny</b> )
	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło 10g ( <b>mleko</b> )	Masło roślinne 10g
	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				

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