

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 27 LUTY 2026r

Posilek	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 (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)	Ser żółty 40g (mleko)	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)
<i>II Śniadanie</i>			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	
Obiad	Rosolnik 300ml (seler)	Rosolnik 300ml (seler)	Rosolnik 300ml (seler)	Rosolnik 300ml (seler)	Rosolnik 300ml (seler)
	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (gluten pszenny, ryby, seler)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (gluten pszenny, ryby, seler)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (gluten pszenny, ryby, seler)	Paluszki rybne pieczone 100g (gluten pszenny, jaja, ryby)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (gluten pszenny, ryby, seler)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Brokuł gotowany 150g	Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Surówka z kapusty kiszzonej 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 (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Ser twarogowy 80g (mleko)
	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (mleko), Pomidor 50g	Powidła śliwkowe 25g
Posilek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), 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: 20.02.2026r.				

p
i
a
t
e
k
,
2
7
l
u
t
e
g
o
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 28 LUTY 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 (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	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 (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)		Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)
II Śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Gruszka 150g	
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)
	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)
	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)
	Salatka z buraka i jabłka 150g	Salatka z buraka i jabłka 150g	Salatka z buraka i chrzanu 150g	Salatka z buraka i jabłka 150g	Salatka z buraka i jabłka 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok warzywny 150ml (seler)	Sok warzywny 150ml (seler)	Sok warzywny 150ml (seler)	Słupki marchewki 100g	Sok warzywny 150ml (seler)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml (gluten pszenny, mleko, soja)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa na słodko 80g (mleko)	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa na słodko 80g (mleko)	Pasta twarogowa na słodko 80g (mleko)
	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 (gluten pszenny), masło 5g (mleko), 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: 20.02.2026r.				

S
o
b
o
t
a
,
2
8
l
u
t
e
g
o
2
0
2
6