

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 KWIETNIA 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
	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek z zieleciną 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)
	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Rzodkiewka 50g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskostodzony 25g, jabłko pieczone 100g
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie			Sok pomidorowy 150ml	Sałatka owocowa 150g (mleko)	
Obiad	Żurek z ziemniakami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)	Żurek z ziemniakami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Żurek z ziemniakami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)
	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Makaron z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Makaron pełnoziarnisty z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Makaron z brokułami, kukurydzą i kurczakiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)
	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (mleko)	Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (mleko)	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (mleko)	Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt naturalny ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)
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
	Parówki drobiowe na ciepło 100g (soja)	Kiełbasa żywiecka 40g	Parówki drobiowe na ciepło 100g (soja)	Parówki drobiowe na ciepło 100g (soja)	Kiełbasa żywiecka 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 (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2076,1 kcal; Białko ogółem: 93,6 g; Tłuszcz: 80,5 g; Kw. tł. nas.: 33,5 g; Węglowodany ogółem: 264,9 g; W tym cukry: 21,7 g; Błonnik pok.: 25,3 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 1920,0 kcal; Białko ogółem: 89,1 g; Tłuszcz: 48,8 g; Kw. tł. nas.: 21,1 g; Węglowodany ogółem: 279,1 g; W tym cukry: 22,3 g; Błonnik pok.: 23,2 g; Sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 2118,2 kcal; Białko ogółem: 100,7 g; Tłuszcz: 90,2 g; Kw. tł. nas.: 37,3 g; Węglowodany ogółem: 253,9 g; W tym cukry: 8,7 g; Błonnik pok.: 33,7 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2163,7 kcal; Białko ogółem: 94,4 g; Tłuszcz: 80,7 g; Kw. tł. nas.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 286,9 g; W tym cukry: 34,7 g; Błonnik pok.: 27,1 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 1887,6 kcal; Białko ogółem: 89,1 g; Tłuszcz: 45,1 g; Kw. tł. nas.: 16,9 g; Węglowodany ogółem: 279,1 g; W tym cukry: 22,3 g; Błonnik pok.: 23,2 g; Sól: 2,2 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

ś  
r  
o  
d  
a  
,  
0  
1  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g 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 warzywny 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )
	Kasza jęczmienna perłowa 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> )
	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzynka gotowana 150g ( <i>seler</i> )	Surówka z kapusty białej 150g	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzynka gotowana 150g ( <i>seler</i> )
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Mandarynka 100g	Mandarynka 100g	Jabłko 100g	Mandarynka 100g	Jabłko pieczone 100g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )	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 10g ( <i>mleko</i> )
	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 ( <i>chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g</i> )				
	Wartość energetyczna: 2212,7 kcal; Białko ogółem: 84,2 g; Tłuszcz: 77,0 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 322,3g; W tym cukry: 30,2 g; Błonnik pok.: 30,7 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2232,6 kcal; Białko ogółem: 84,3 g; Tłuszcz: 64,6 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 322,9 g; W tym cukry: 27,5 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2200,4 kcal; Białko ogółem: 86,9 g; Tłuszcz: 84,3 g; Kw. tł. nas.: 34,6 g; Węglowodany ogółem: 308,3 g; W tym cukry: 21,9 g; Błonnik pok.: 35,7 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2222,9 kcal; Białko ogółem: 81,9 g; Tłuszcz: 77,6 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 328,3 g; W tym cukry: 36,2 g; Błonnik pok.: 30,1 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2204,2 kcal; Białko ogółem: 84,2 g; Tłuszcz: 61,1 g; Kw. tł. nas.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 323,9 g; W tym cukry: 23,5 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 3,0 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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	Krupnik jaglany 300ml ( <i>seler</i> )	Krupnik jaglany 300ml ( <i>seler</i> )	Krupnik jaglany 300ml ( <i>seler</i> )	Krupnik jaglany 300ml ( <i>seler</i> )	Krupnik jaglany 300ml ( <i>seler</i> )
	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym z omastą z cebulką 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym 300g b/omasty ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym z omastą z cebulką 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Pierogi leniwe z polewką jogurtowo-brzoskwinową 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Pierogi z farszem ziemniaczano serowym 300g b/omasty ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )
	Sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g	Marchewka gotowana 150g	Sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150g		Marchewka gotowana 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> )	Kisiel owocowy 150ml	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 80g ( <i>mleko</i> )	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )	Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )
	Sałata zielona 10g, pomidor 40g	Powidła śliwkowe 25g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g	Powidła śliwkowe 25g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
	Wartość energetyczna: 2000,9 kcal; Białko ogółem: 73,3 g; Tłuszcz: 69,6 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 270,6 g; W tym cukry: 12,1 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2095,5 kcal; Białko ogółem: 79,6 g; Tłuszcz: 65,4 g; Kw. tł. nas.: 30,7 g; Węglowodany ogółem: 266,0 g; W tym cukry: 22,4 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2003,1 kcal; Białko ogółem: 78,8 g; Tłuszcz: 81,2 g; Kw. tł. nas.: 33,3 g; Węglowodany ogółem: 275,1 g; W tym cukry: 12,2 g; Błonnik pok.: 29,5 g; Sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2151,2 kcal; Białko ogółem: 99,5 g; Tłuszcz: 74,6 g; Kw. tł. nas.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 286,4 g; W tym cukry: 21,1 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 1,8 g	Wartość energetyczna: 2005,6 kcal; Białko ogółem: 78,5 g; Tłuszcz: 55,2 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 267,1 g; W tym cukry: 23,6 g; Błonnik pok.: 19,7 g; Sól: 3,0 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

P  
i  
ą  
t  
e  
k  
,  
0  
3  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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	Twarożek z zieleciną 80g	Twarożek z zieleciną 80g	Twarożek z zieleciną 80g	Twarożek z zieleciną 80g
	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 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			Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml ( <i>gluten pszenny, mleko</i> )	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )
	Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Paluszki rybne pieczone 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, ryby</i> )	Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )
	Ziemniaki 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	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	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 łysiecka wieprzowa 40g	Szynka łysiecka wieprzowa 40g	Szynka łysiecka wieprzowa 40g	Szynka łysiecka wieprzowa 40g	Szynka łysiecka wieprzowa 40g
	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 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: 1783,8 kcal; Białko ogółem: 79,6 g; Tłuszcz: 66,8 g; Kw. tł. nas.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 239,8 g; W tym cukry: 18,2 g; Błonnik pok.: 24,4 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 1807,3 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 60,5 g; Kw. tł. nas.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 234,4 g; W tym cukry: 15,0 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1874,1 kcal; Białko ogółem: 83,1 g; Tłuszcz: 76,6 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 244,3 g; W tym cukry: 16,7 g; Błonnik pok.: 31,7 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2065,6 kcal; Białko ogółem: 71,9 g; Tłuszcz: 87,1 g; Kw. tł. nas.: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 269,8 g; W tym cukry: 31,6 g; Błonnik pok.: 25,0 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 1774,9 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 56,8 g; Kw. tł. nas.: 20,2 g; Węglowodany ogółem: 234,5 g; W tym cukry: 15,0 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 3,7 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

s  
o  
b  
o  
t  
a  
,  
0  
4  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
2  
0  
2  
6

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

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata z cytryną b/c 250ml	Herbata z cytryną b/c 250ml	Herbata z cytryną b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten pszenny, mleko, soja</i> )	Herbata z cytryną 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 dębowa 25g, Jajko gotowane 50g ( <i>jaja</i> )	Szynka dębowa 25g, Jajko gotowane 50g ( <i>jaja</i> )	Szynka dębowa 25g, Jajko gotowane 50g ( <i>jaja</i> )	Szynka dębowa 25g, Jajko gotowane 50g ( <i>jaja</i> )	Szynka dębowa 50g
	Sos chrzanowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Sos chrzanowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Ciasto 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> ) Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Ciasto 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> ) Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Ciasto 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Ciasto 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> ) Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150ml ( <i>mleko</i> )	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Barszcz biały z ziemniakami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Barszcz biały z ziemniakami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Barszcz biały z ziemniakami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )
	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Roladka ze schabu duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Roladka ze schabu duszona 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 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 ( <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 kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 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 rzodkiewką (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2289,1 kcal; Białko ogółem: 88,6 g; Tłuszcz: 87,7 g; Kw. tł. nas.: 34,5 g; Węglowodany ogółem: 295,8 g; W tym cukry: 41,8 g; Błonnik pok.: 31,7 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2350,9 kcal; Białko ogółem: 89,9 g; Tłuszcz: 84,2 g; Kw. tł. nas.: 33,3 g; Węglowodany ogółem: 295,1 g; W tym cukry: 39,9 g; Błonnik pok.: 27,7 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2339,7 kcal; Białko ogółem: 100,8 g; Tłuszcz: 87,8 g; Kw. tł. nas.: 35,3 g; Węglowodany ogółem: 303,9 g; W tym cukry: 29,7 g; Błonnik pok.: 39,9 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2268,4 kcal; Białko ogółem: 88,4 g; Tłuszcz: 86,5 g; Kw. tł. nas.: 33,8 g; Węglowodany ogółem: 292,3 g; W tym cukry: 40,9 g; Błonnik pok.: 30,5 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2297,7 kcal; Białko ogółem: 89,2 g; Tłuszcz: 74,1 g; Kw. tł. nas.: 25,7 g; Węglowodany ogółem: 293,4 g; W tym cukry: 37,7 g; Błonnik pok.: 26,9 g; Sól: 3,8 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

n  
i  
e  
d  
z  
i  
e  
l  
a  
,  
0  
5  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
  
2  
0  
2  
6

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

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 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
	Paszтет pieczony drobiowy 40g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Szynka schabowa 40g	Paszтет pieczony drobiowy 40g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Paszтет pieczony drobiowy 40g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Szynka schabowa 40g
	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
	Ciasto 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Ciasto 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Ciasto 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Ciasto 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )
	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )		Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )
II śniadanie			Maślanka ze szczypiorkiem 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> )
	Udka z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Udka z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Udka z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Udka z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Udka 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 150g ( <i>mleko</i> )	Surówka z marchewki i jabłka 150g ( <i>mleko</i> )	Surówka z marchewki i jabłka 150g ( <i>mleko</i> )	Surówka z marchewki i jabłka 150g ( <i>mleko</i> )	Surówka z marchewki i jabłka 150g ( <i>mleko</i> )
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	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> )	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
	Sos chrzanowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Sos chrzanowy 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Pomidor 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: 2147,9 kcal; Białko ogółem: 115,2 g; Tłuszcz: 93,3 g; Kw. tł. nas.: 29,0 g; Węglowodany ogółem: 283,8 g; W tym cukry: 46,7 g; Błonnik pok.: 29,6 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2108,9 kcal; Białko ogółem: 117,2 g; Tłuszcz: 80,0 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 278,1 g; W tym cukry: 43,8 g; Błonnik pok.: 24,9 g; Sól: 1,8 g	Wartość energetyczna: 2174,2 kcal; Białko ogółem: 120,4 g; Tłuszcz: 91,5 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 286,8 g; W tym cukry: 20,5 g; Błonnik pok.: 39,4 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2116,3 kcal; Białko ogółem: 113,7 g; Tłuszcz: 90,2 g; Kw. tł. nas.: 27,3 g; Węglowodany ogółem: 283,2 g; W tym cukry: 48,1 g; Błonnik pok.: 28,6 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 1953,5 kcal; Białko ogółem: 77,81 g; Tłuszcz: 46,64 g; Kw. tł. nas.: 20,06 g; Węglowodany ogółem: 295,81 g; W tym cukry: 58,14 g; Błonnik pok.: 13,64 g; Sól: 1,9 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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> )	Paprykarz rybny 80g ( <i>soja, ryby</i> )	Paprykarz rybny 80g ( <i>soja, ryby</i> )	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )	Paprykarz rybny 80g ( <i>soja, ryby</i> )
	Rzodkiew 50g	Pomidor 50g b/skórki	Rzodkiew 50g	Rzodkiew 50g	Pomidor 50g 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> )
<i>II śniadanie</i>			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Gruszka 150g	
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- waniliowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos warzywny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )
	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Makaron pełnoziarnisty 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Surówka z kapusty kiszonej 150g	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
	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 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: 2033,7 kcal; Białko ogółem: 98,9 g; Tłuszcz: 59,4 g; Kw. tł. nas.: 21,8 g; Węglowodany ogółem: 269,6 g; W tym cukry: 20,4 g; Błonnik pok.: 23,3 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2123,4 kcal; Białko ogółem: 101,3 g; Tłuszcz: 57,6 g; Kw. tł. nas.: 21,7 g; Węglowodany ogółem: 271,8 g; W tym cukry: 19,4 g; Błonnik pok.: 19,9 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2111,6 kcal; Białko ogółem: 113,5 g; Tłuszcz: 73,9 g; Kw. tł. nas.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 245,8 g; W tym cukry: 12,3 g; Błonnik pok.: 33,1 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 2001,7 kcal; Białko ogółem: 85,6 g; Tłuszcz: 56,0 g; Kw. tł. nas.: 24,1 g; Węglowodany ogółem: 282,5 g; W tym cukry: 29,1 g; Błonnik pok.: 21,8 g; Sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2091,0 kcal; Białko ogółem: 101,3 g; Tłuszcz: 53,8 g; Kw. tł. nas.: 17,5 g; Węglowodany ogółem: 271,8 g; W tym cukry: 19,4 g; Błonnik pok.: 19,9 g; Sól: 3,4 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

W  
t  
o  
r  
e  
k  
,  
0  
7  
  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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 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 ( <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> )	Kisiel 150ml	
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )	Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )
	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 300g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Pierogi z mięsem 300g b/omasty ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 300g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )	Pierogi leniwe z polewką jogurtowo-brzoskwinową 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Pierogi z mięsem 300g b/omasty ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )
	Surówka z kapusty białej 150g	Marchewka gotowana 150g	Surówka z kapusty białej 150g	Jabłko 100g	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Słupki marchewki 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 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 80g	Szynka złoty indyk 40g	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Sałata zielona 10g, pomidor 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata zielona 10g, pomidor 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 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: 2047,2 kcal; Białko ogółem: 68,8 g; Tłuszcz: 57,5 g; Kw. tł. nas.: 18,7 g; Węglowodany ogółem: 316,3 g; W tym cukry: 15,2 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 2044,3 kcal; Białko ogółem: 70,3 g; Tłuszcz: 49,5 g; Kw. tł. nas.: 24,1 g; Węglowodany ogółem: 283,1 g; W tym cukry: 15,8 g; Błonnik pok.: 23,0 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 1974,4 kcal; Białko ogółem: 73,7 g; Tłuszcz: 62,9 g; Kw. tł. nas.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 289,8 g; W tym cukry: 12,7 g; Błonnik pok.: 39,6 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 1992,3 kcal; Białko ogółem: 84,6 g; Tłuszcz: 55,9 g; Kw. tł. nas.: 26,0 g; Węglowodany ogółem: 289,3 g; W tym cukry: 22,6 g; Błonnik pok.: 23,8 g; Sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 2011,8 kcal; Białko ogółem: 70,3 g; Tłuszcz: 45,8 g; Kw. tł. nas.: 19,9 g; Węglowodany ogółem: 283,1 g; W tym cukry: 15,9 g; Błonnik pok.: 23,0 g; Sól: 2,9 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 KWIETNIA 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 (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)	Bułka pszenna 60g (gluten pszenny) + chleb razowy 40g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Twarożek z natką pietruszki 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek z natką pietruszki 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)
	Ogórek zielony 50g	Powidła śliwkowe 25g	Ogórek zielony 50g	Powidła śliwkowe 25g	Powidła śliwkowe 25g
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)
<b>II śniadanie</b>			Jogurt naturalny z koperkiem 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)
	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)
	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 (seler)	Mandarynka 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	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
	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
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)</b>				
	Wartość energetyczna: 1858,5 kcal; Białko ogółem: 75,4 g; Tłuszcz: 63,5 g; Kw. tł. nas.: 27,3 g; Węglowodany ogółem: 265,4 g; W tym cukry: 14,8 g; Błonnik pok.: 22,0 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2001,7 kcal; Białko ogółem: 77,5 g; Tłuszcz: 62,2 g; Kw. tł. nas.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 280,6 g; W tym cukry: 23,3 g; Błonnik pok.: 19,2 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 1830,9 kcal; Białko ogółem: 79,2 g; Tłuszcz: 69,5 g; Kw. tł. nas.: 29,5 g; Węglowodany ogółem: 245,4 g; W tym cukry: 10,9 g; Błonnik pok.: 30,0 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 1916,6 kcal; Białko ogółem: 75,7 g; Tłuszcz: 65,6 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 278,1 g; W tym cukry: 26,2 g; Błonnik pok.: 21,5 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 1964,8 kcal; Białko ogółem: 78,5 g; Tłuszcz: 58,8 g; Kw. tł. nas.: 23,4 g; Węglowodany ogółem: 277,9 g; W tym cukry: 19,7 g; Błonnik pok.: 19,1 g; Sól: 3,1 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

c  
z  
w  
a  
r  
t  
e  
k  
,  
0  
9  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
2  
0  
2  
6

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

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 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> )
II śniadanie			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> )
	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i> )	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i> )	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i> )	Paluszki rybne smażone 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, ryby</i> )	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i> )
	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
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 z zieleciną 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleciną 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 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: 1827,9 kcal; Białko ogółem: 72,4 g; Tłuszcz: 81,3 g; Kw. tł. nas.: 31,3 g; Węglowodany ogółem: 237,0 g; W tym cukry: 18,3 g; Błonnik pok.: 27,0 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1880,5 kcal; Białko ogółem: 75,3 g; Tłuszcz: 74,3 g; Kw. tł. nas.: 28,4 g; Węglowodany ogółem: 241,3 g; W tym cukry: 18,5 g; Błonnik pok.: 24,5 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1964,3 kcal; Białko ogółem: 76,2 g; Tłuszcz: 90,6 g; Kw. tł. nas.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 254,0 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 34,2 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2005,1 kcal; Białko ogółem: 74,2 g; Tłuszcz: 92,5 g; Kw. tł. nas.: 32,2 g; Węglowodany ogółem: 255,1 g; W tym cukry: 23,2 g; Błonnik pok.: 27,6 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 1848,4 kcal; Białko ogółem: 78,4 g; Tłuszcz: 63,2 g; Kw. tł. nas.: 20,8 g; Węglowodany ogółem: 254,4 g; W tym cukry: 28,1 g; Błonnik pok.: 24,3 g; Sól: 3,4 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

p i a t e k , 1 0 k w i e t n i a

2 0 2 6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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, 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 owocowy 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )		Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )
<i>II śniadanie</i>			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Gruszka 150g	
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> )
	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> )
	Kalaflor gotowany 150g	Kalaflor gotowany 150g	Kalaflor gotowany 150g	Kalaflor gotowany 150g	Jarzynka gotowana 150g ( <i>seler</i> )
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	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
	Hummus 80g ( <i>sezam</i> )	Pasta twarogowa na słodko 80g ( <i>mleko</i> )	Hummus 80g ( <i>sezam</i> )	Pasta twarogowa na słodko 80g ( <i>mleko</i> )	Pasta twarogowa na słodko 80g ( <i>mleko</i> )
	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 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: 1967,8 kcal; Białko ogółem: 76,2 g; Tłuszcz: 67,0 g; Kw. tł. nas.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 311,3 g; W tym cukry: 24,2 g; Błonnik pok.: 32,1 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2051,0 kcal; Białko ogółem: 81,4 g; Tłuszcz: 63,4 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 295,2 g; W tym cukry: 31,9 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2072,3 kcal; Białko ogółem: 82,8 g; Tłuszcz: 76,9 g; Kw. tł. nas.: 30,6 g; Węglowodany ogółem: 314,9 g; W tym cukry: 23,3 g; Błonnik pok.: 38,7 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2041,9 kcal; Białko ogółem: 80,3 g; Tłuszcz: 65,8 g; Kw. tł. nas.: 28,5 g; Węglowodany ogółem: 315,0 g; W tym cukry: 34,2 g; Błonnik pok.: 35,6 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2007,9 kcal; Białko ogółem: 82,8 g; Tłuszcz: 59,5 g; Kw. tł. nas.: 23,6 g; Węglowodany ogółem: 289,1 g; W tym cukry: 30,9 g; Błonnik pok.: 21,0 g; Sól: 3,7 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

s  
o  
b  
o  
t  
a  
,  
1  
1  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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
	Jajko gotowane 100g ( <i>jaja</i> )	Jajko gotowane 100g ( <i>jaja</i> )	Jajko gotowane 100g ( <i>jaja</i> )	Jajko gotowane 100g ( <i>jaja</i> )	Serek twarogowy z natką pietruszki 80g ( <i>mleko</i> )
	Sos jogurtowy z zieleciną 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleciną 30g ( <i>mleko</i> ), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g ( <i>mleko</i> ), 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			Maślanka z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )	Jogurt owocowy 150ml ( <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> )
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g ( <i>mleko</i> )	Marchew gotowana 150g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g ( <i>mleko</i> )	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g ( <i>mleko</i> )	Marchew gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Jabłko 150g	Pomarańcza 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	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 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 ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 1984,4 kcal; Białko ogółem: 113,8 g; Tłuszcz: 88,5 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 244,0 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 29,1 g; Sól: 5,4 g	Wartość energetyczna: 2000,9 kcal; Białko ogółem: 113,1 g; Tłuszcz: 80,8 g; Kw. tł. nas.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 246,5 g; W tym cukry: 18,6 g; Błonnik pok.: 25,8 g; Sól: 6,1 g	Wartość energetyczna: 2209,3 kcal; Białko ogółem: 119,1 g; Tłuszcz: 93,0 g; Kw. tł. nas.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 286,0 g; W tym cukry: 13,5 g; Błonnik pok.: 39,3 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 1957,5 kcal; Białko ogółem: 111,2 g; Tłuszcz: 85,6 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 246,3 g; W tym cukry: 19,0 g; Błonnik pok.: 29,1 g; Sól: 5,3 g	Wartość energetyczna: 1932,3 kcal; Białko ogółem: 94,8 g; Tłuszcz: 66,3 g; Kw. tł. nas.: 18,6 g; Węglowodany ogółem: 233,8 g; W tym cukry: 14,9 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 3,3 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.03.2026r.				

n  
i  
e  
d  
z  
i  
e  
l  
a  
,  
1  
2  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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> )	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> )
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 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: 2101,4 kcal; Białko ogółem: 114,9 g; Tłuszcz: 84,1 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 271,7 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 36,6 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: 25.03.2026r.				

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

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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> )
	Schab wieprzowy duszony 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Schab wieprzowy duszony 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Schab wieprzowy duszony 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )	Nugetsy z kurczaka 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )	Schab wieprzowy duszony 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )
	Ziemniaki 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: 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: 25.03.2026r.				

w  
t  
o  
r  
e  
k  
,  
1  
4  
  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 KWIETNIA 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 na słodko 80g ( <i>mleko</i> )	Twarożek na słodko 80g ( <i>mleko</i> )	Twarożek z zieleciną 80g ( <i>mleko</i> )	Twarożek na słodko 80g ( <i>mleko</i> )	Twarożek na słodko 80g ( <i>mleko</i> )
	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 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> )	
II śniadanie			Sok pomidorowy 150ml	Salatka 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: 1912,5 kcal; Białko ogółem: 83,4 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nas.: 27,6 g; Węglowodany ogółem: 257,1 g; W tym cukry: 26,6 g; Błonnik pok.: 28,1 g; Sól: 2,9 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: 25.03.2026r.				

ś  
r  
o  
d  
a  
,  
1  
5  
  
k  
w  
i  
e  
t  
n  
i  
a  
  
2  
0  
2  
6