

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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> )                                                                                                                          | Gruszka 100g                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
| 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> )                                                                                                                                              |
|               | 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                                                                                                                                                                      |
|               | Mizeria ze śmietaną 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                           | Marchewka gotowana 150g                                                                                                                                                             | Mizeria ze śmietaną 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                           | Mizeria ze śmietaną 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                           | 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> )                                                                                                                                                |
|               | Salata zielona 10g, ogórek kiszony 40g                                                                                                                                              | Dżem owocowy 25g, jabłko 100g                                                                                                                                                       | Salata zielona 10g, ogórek kiszony 40g                                                                                                                                              | Dżem owocowy 25g, jabłko 100g                                                                                                                                                       | Dżem owocowy 25g, jabłko pieczone 100g                                                                                                                                              |
| Posiłek nocny | Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|               | Wartość energetyczna: 1832,9 kcal; Białko ogółem: 78,6 g; Tłuszcz: 75,6 g; Kw. tł. nas.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 244,4 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 19,5 g; Sól: 3,5 g | Wartość energetyczna: 1895,9 kcal; Białko ogółem: 83,3 g; Tłuszcz: 64,3 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 249,2 g; W tym cukry: 27,5 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 3,3 g | Wartość energetyczna: 1949,1 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 86,7 g; Kw. tł. nas.: 35,2 g; Węglowodany ogółem: 251,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 26,2 g; Sól: 4,2 g | Wartość energetyczna: 2165,5 kcal; Białko ogółem: 76,8 g; Tłuszcz: 96,4 g; Kw. tł. nas.: 35,5 g; Węglowodany ogółem: 265,8 g; W tym cukry: 28,6 g; Błonnik pok.: 21,7 g; Sól: 3,6 g | Wartość energetyczna: 1806,9 kcal; Białko ogółem: 82,2 g; Tłuszcz: 54,1 g; Kw. tł. nas.: 20,7 g; Węglowodany ogółem: 250,3 g; W tym cukry: 28,7 g; Błonnik pok.: 22,0 g; Sól: 3,8 g |
|               | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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 tysiecka wieprzowa 40g                                                                                                                                                     | Szynka tysiecka wieprzowa 40g                                                                                                                                                       | Szynka tysiecka wieprzowa 40g                                                                                                                                                       | Szynka tysiecka wieprzowa 40g                                                                                                                                                       | Szynka tysiecka 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 ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                              |
| II śniadanie  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     | Kefir ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                       | Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml ( <i>gluten pszenny, mleko</i> )                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |
| Obiad         | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                            | Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 300ml ( <i>seler</i> )                                                                                                                           | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                              | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                              | Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 300ml ( <i>seler</i> )                                                                                                                           |
|               | Gulasz drobiowy 120g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                                             | Gulasz drobiowy 120g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                                               | Gulasz drobiowy 120g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                                               | Gulasz drobiowy 120g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                                               | Gulasz drobiowy 120g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                                               |
|               | Ryż brązowy na sypko 160g                                                                                                                                                         | Ryż na sypko 160g                                                                                                                                                                   | Ryż brązowy na sypko 160g                                                                                                                                                           | Ryż brązowy na sypko 160g                                                                                                                                                           | Ryż na sypko 160g                                                                                                                                                                   |
|               | Surówka z kapusty 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 ( <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                                                                                                                                                                  |
|               | Jajko z szynką w galarecie 100g ( <i>jaja, seler</i> )                                                                                                                            | Jajko z szynką w galarecie 100g ( <i>jaja, seler</i> )                                                                                                                              | Jajko z szynką w galarecie 100g ( <i>jaja, seler</i> )                                                                                                                              | Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                      | Szynka w galarecie 100g ( <i>seler</i> )                                                                                                                                            |
|               | 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 ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|               | Wartość energetyczna: 1926,7 kcal; Białko ogółem: 89,5 g; Tłuszcz: 72,5 g; Kw. tł. nas.: 22,1 g; Węglowodany ogółem: 300,4 g; W tym cukry: 27,7 g; Błonnik pok.: 33,2 g; Sól: 3 g | Wartość energetyczna: 1972,6 kcal; Białko ogółem: 92,6 g; Tłuszcz: 47,8 g; Kw. tł. nas.: 21,6 g; Węglowodany ogółem: 297,5 g; W tym cukry: 23,8 g; Błonnik pok.: 21,8 g; Sól: 3,3 g | Wartość energetyczna: 1943,5 kcal; Białko ogółem: 92,2 g; Tłuszcz: 82,4 g; Kw. tł. nas.: 25,4 g; Węglowodany ogółem: 287,8 g; W tym cukry: 14,2 g; Błonnik pok.: 40,9 g; Sól: 3,3 g | Wartość energetyczna: 1951,4 kcal; Białko ogółem: 76,5 g; Tłuszcz: 75,2 g; Kw. tł. nas.: 24,8 g; Węglowodany ogółem: 312,3 g; W tym cukry: 39,8 g; Błonnik pok.: 30,8 g; Sól: 2,8 g | Wartość energetyczna: 1927,3 kcal; Białko ogółem: 94,9 g; Tłuszcz: 41,0 g; Kw. tł. nas.: 16,6 g; Węglowodany ogółem: 297,7 g; W tym cukry: 24,1 g; Błonnik pok.: 21,8 g; Sól: 3,8 g |
|               |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

s  
o  
b  
o  
t  
a  
,  
0  
2  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 2026r

| Posiłek       | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                    | Dieta łatwo strawna                                                                                                                                                                 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                             | Dieta dziecięca podstawowa                                                                                                                                                          | Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie     | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  | Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten pszenny, mleko, soja</i> )                                                                                                                    | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   |
|               | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        | Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                         | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        |
|               | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło roślinne 10g                                                                                                                                                                  |
|               | Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                      | Serek twarogowy 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                      | Serek twarogowy 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Serek twarogowy 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                |
|               | 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> )                                                                                                                                              |
| II śniadanie  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |
| Obiad         | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                                    | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                                    | Pomidorowa z ryżem brązowym 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                           | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                                    | Pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                                    |
|               | Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                        | Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                        | Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                        | Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                        | Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem marchewkowym 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                                                                                                                                                               |
|               | Ogórek zielony 50g                                                                                                                                                                  | Pomidor 50g b/skórki                                                                                                                                                                | Ogórek zielony 50g                                                                                                                                                                  | Ogórek zielony 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: 2029,4 kcal; Białko ogółem: 79,9 g; Tłuszcz: 84,2 g; Kw. tł. nas.: 34,5 g; Węglowodany ogółem: 250,6 g; W tym cukry: 26,4 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 3,2 g | Wartość energetyczna: 2102,6 kcal; Białko ogółem: 85,6 g; Tłuszcz: 78,4 g; Kw. tł. nas.: 29,9 g; Węglowodany ogółem: 256,2 g; W tym cukry: 25,4 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 3,1 g | Wartość energetyczna: 2099,2 kcal; Białko ogółem: 86,3 g; Tłuszcz: 94,9 g; Kw. tł. nas.: 38,4 g; Węglowodany ogółem: 251,7 g; W tym cukry: 27,0 g; Błonnik pok.: 32,0 g; Sól: 4,0 g | Wartość energetyczna: 2022,1 kcal; Białko ogółem: 84,1 g; Tłuszcz: 80,7 g; Kw. tł. nas.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 253,9 g; W tym cukry: 26,4 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 3,0 g | Wartość energetyczna: 2041,7 kcal; Białko ogółem: 85,8 g; Tłuszcz: 74,8 g; Kw. tł. nas.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 247,8 g; W tym cukry: 23,0 g; Błonnik pok.: 20,6 g; Sól: 3,5 g |
|               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

n  
i  
e  
d  
z  
i  
e  
l  
a  
,  
0  
3  
m  
a  
j  
a  
2  
0  
2  
6

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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                                                                                                                                                                  |
|               | Parówki z indyka 100g ( <i>soja</i> )                                                                                                                                               | Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g                                                                                                                                                     | Parówki z indyka 100g ( <i>soja</i> )                                                                                                                                               | Parówki z indyka 100g ( <i>soja</i> )                                                                                                                                               | Kiełbasa pieprzowa drobiowa 40g                                                                                                                                                     |
|               | Sałata 10g, pomidor 40g                                                                                                                                                             | Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki                                                                                                                                                    | Sałata 10g, pomidor 40g                                                                                                                                                             | Sałata 10g, pomidor 40g                                                                                                                                                             | Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki                                                                                                                                                    |
|               | Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                              |
| II śniadanie  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Maślanka ze szczypiorkiem 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                    | Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |
| Obiad         | Krem z soczewicy z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                          | Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )                                                                                                                                            | Krem z soczewicy z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                          | Krem z soczewicy z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                          | Zupa ziemniaczana 300ml ( <i>seler</i> )                                                                                                                                            |
|               | Pierogi leniwe z sosem jogurtowo-waniliowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )                                                                                             | Pierogi leniwe z sosem jogurtowo-waniliowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )                                                                                             | Filet z kurczaka gotowany 100g, sos koperkowy 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )<br>Makaron pełnoziarnisty 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )                                  | Pierogi leniwe z sosem jogurtowo-waniliowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )                                                                                             | Pierogi leniwe z sosem jogurtowo-waniliowym 300g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )                                                                                             |
|               | Jabłko 150g                                                                                                                                                                         | Jabłko 150g                                                                                                                                                                         | Surówka z marchewki z olejem 150g                                                                                                                                                   | Jabłko 150g                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                                |
|               | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                                    | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        |
| Podwieczorek  | Sok pomidorowy 150ml                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 150ml                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 150ml                                                                                                                                                                | Słupki marchewki 150g                                                                                                                                                               | 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                                                                                                                                                                  |
|               | Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <i>jaja, mleko</i> )                                                                                                                               | Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <i>jaja, mleko</i> )                                                                                                                               | Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <i>jaja, mleko</i> )                                                                                                                               | Pasta jajeczna z zieleciną 80g ( <i>jaja, mleko</i> )                                                                                                                               | Szynka z indyka 40g                                                                                                                                                                 |
|               | Ogórek zielony 50g                                                                                                                                                                  | Pomidor 50g b/skórki                                                                                                                                                                | Ogórek zielony 50g                                                                                                                                                                  | Ogórek zielony 50g                                                                                                                                                                  | Pomidor 50g b/skórki                                                                                                                                                                |
| Posiłek nocny | Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)                                       |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|               | Wartość energetyczna: 2422,0 kcal; Białko ogółem: 93,4 g; Tłuszcz: 91,3 g; Kw. tł. nas.: 37,3 g; Węglowodany ogółem: 281,7 g; W tym cukry: 16,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,5 g | Wartość energetyczna: 2154,1 kcal; Białko ogółem: 94,7 g; Tłuszcz: 62,0 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 299,9 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 1,9 g | Wartość energetyczna: 2291,6 kcal; Białko ogółem: 92,7 g; Tłuszcz: 92,5 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 262,5 g; W tym cukry: 12,1 g; Błonnik pok.: 32,3 g; Sól: 3,9 g | Wartość energetyczna: 2436,4 kcal; Białko ogółem: 93,2 g; Tłuszcz: 89,9 g; Kw. tł. nas.: 36,6 g; Węglowodany ogółem: 292,3 g; W tym cukry: 21,2 g; Błonnik pok.: 24,9 g; Sól: 2,4 g | Wartość energetyczna: 2086,3 kcal; Białko ogółem: 92,6 g; Tłuszcz: 55,8 g; Kw. tł. nas.: 23,5 g; Węglowodany ogółem: 299,2 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 2,2 g |
|               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

p  
o  
n  
i  
e  
d  
z  
i  
a  
ł  
e  
k  
,  
0  
4  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 2026r**

| Posiłek       | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                    | Dieta łatwo strawna                                                                                                                                                                 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                             | Dieta dziecięca podstawowa                                                                                                                                                          | Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie     | Herbata owocowa b/c 250ml                                                                                                                                                           | Herbata owocowa b/c 250ml                                                                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  | Herbata owocowa b/c 250ml                                                                                                                                                           | Herbata owocowa b/c 250ml                                                                                                                                                           |
|               | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        | Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                         | Bułka pszenna 60g ( <i>gluten pszenny</i> ) + chleb razowy 40g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                            | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        |
|               | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło roślinne 10g                                                                                                                                                                  |
|               | Paprykarz rybny 80g ( <i>soja, ryby</i> )                                                                                                                                           | Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                    | Paprykarz rybny 80g ( <i>soja, ryby</i> )                                                                                                                                           | Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                    | Serek ziarnisty z koperkiem 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                    |
|               | 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> )                                                                                                            |
| II śniadanie  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                          | Budyń 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
| Obiad         | Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                                    | Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                                    | Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                                    | Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                                    | Krupnik jęczmienny 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                                    |
|               | Nugetsy z kurczaka pieczone 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )                                                                                                             | Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                               | Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                               | Nugetsy z kurczaka pieczone 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )                                                                                                             | Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                               |
|               | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      |
|               | Surówka z kapusty czerwonej 150g                                                                                                                                                    | Brokuł parowany 150g                                                                                                                                                                | Surówka z kapusty czerwonej 150g                                                                                                                                                    | Surówka z kapusty czerwonej 150g                                                                                                                                                    | Brokuł parowany 150g                                                                                                                                                                |
|               | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                                    | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        |
| Podwieczorek  | 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                                                                                                                                                                  |
|               | 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 złoty indyk 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 | Kanaпка z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)                                       |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|               | Wartość energetyczna: 2197,6 kcal; Białko ogółem: 91,5 g; Tłuszcz: 88,8 g; Kw. tł. nas.: 25,3 g; Węglowodany ogółem: 278,3 g; W tym cukry: 17,1 g; Błonnik pok.: 29,6 g; Sól: 3,0 g | Wartość energetyczna: 1910,1 kcal; Białko ogółem: 98,6 g; Tłuszcz: 58,3 g; Kw. tł. nas.: 25,7 g; Węglowodany ogółem: 247,4 g; W tym cukry: 13,6 g; Błonnik pok.: 22,9 g; Sól: 2,9 g | Wartość energetyczna: 1999,2 kcal; Białko ogółem: 99,1 g; Tłuszcz: 80,8 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 250,7 g; W tym cukry: 15,9 g; Błonnik pok.: 34,6 g; Sól: 3,3 g | Wartość energetyczna: 2078,3 kcal; Białko ogółem: 78,5 g; Tłuszcz: 82,9 g; Kw. tł. nas.: 27,1 g; Węglowodany ogółem: 274,5 g; W tym cukry: 23,0 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 2,5 g | Wartość energetyczna: 1877,7 kcal; Białko ogółem: 98,6 g; Tłuszcz: 54,6 g; Kw. tł. nas.: 21,6 g; Węglowodany ogółem: 247,5 g; W tym cukry: 13,6 g; Błonnik pok.: 22,9 g; Sól: 2,9 g |
|               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

W  
t  
o  
r  
e  
k  
,  
0  
5  
  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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> )    Koktajl truskawkowy 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
| 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> )                                                                                                                                            |
|               | Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                              | Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                              | Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                             | Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                              | Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                              |
|               | Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )                                                                                                               | Makaron spaghetti 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )                                                                                                                              | Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )                                                                                                              | Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )                                                                                                               | Makaron spaghetti 160g ( <i>gluten pszenny, jaja</i> )                                                                                                                              |
|               | Surówka z kapusty białej 150g                                                                                                                                                       | Jarzyńka gotowana 150g ( <i>seler</i> )                                                                                                                                             | Surówka z kapusty białej 150g                                                                                                                                                      | Surówka z kapusty białej 150g                                                                                                                                                       | Jarzyńka gotowana 150g ( <i>seler</i> )                                                                                                                                             |
|               | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        |
| Podwieczorek  | Banan 150g                                                                                                                                                                          | Banan 150g                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 150ml                                                                                                                                                               | 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 pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        |
|               | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                         | Placuszki pancakes 150g z musem jabłkowym 50g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )                                                                                                | Masło roślinne 10g                                                                                                                                                                  |
|               | Pasta z białej fasoli 80g                                                                                                                                                           | Szynka złoty indyk 40g                                                                                                                                                              | Pasta z białej fasoli 80g                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | 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 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: 2010,2 kcal; Białko ogółem: 77,4 g; Tłuszcz: 69,1 g; Kw. tł. nas.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 304,4 g; W tym cukry: 27,3 g; Błonnik pok.: 33,1 g; Sól: 2,4 g | Wartość energetyczna: 1974,1 kcal; Białko ogółem: 80,5 g; Tłuszcz: 62,9 g; Kw. tł. nas.: 24,1 g; Węglowodany ogółem: 283,5 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,3 g | Wartość energetyczna: 1977,5 kcal; Białko ogółem: 81,5 g; Tłuszcz: 79,4 g; Kw. tł. nas.: 29,5 g; Węglowodany ogółem: 275,6 g; W tym cukry: 8,3 g; Błonnik pok.: 39,3 g; Sól: 2,9 g | Wartość energetyczna: 2122,7 kcal; Białko ogółem: 75,4 g; Tłuszcz: 72,2 g; Kw. tł. nas.: 26,5 g; Węglowodany ogółem: 327,4 g; W tym cukry: 44,3 g; Błonnik pok.: 27,1 g; Sól: 1,9 g | Wartość energetyczna: 1941,6 kcal; Białko ogółem: 80,5 g; Tłuszcz: 59,3 g; Kw. tł. nas.: 19,9 g; Węglowodany ogółem: 283,6 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,3 g |
|               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

ś  
r  
o  
d  
a  
,  
  
0  
6  
  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 2026r**

| Posiłek       | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                    | Dieta łatwo strawna                                                                                                                                                                 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                             | Dieta dziecięca podstawowa                                                                                                                                                          | Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja       | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   |
|               | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        | Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                         | Butka 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                                                                                                                                                                  |
|               | Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                            | Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                            | Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                            | Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                            | Twarożek z jogurtem 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                            |
|               | Dżem owocowy 25g, jabłko 100g                                                                                                                                                       | Dżem owocowy 25g, jabłko 100g                                                                                                                                                       | Ogórek zielony 50g                                                                                                                                                                  | Dżem owocowy 25g, jabłko 100g                                                                                                                                                       | Dżem owocowy 25g, jabłko pieczone 100g                                                                                                                                              |
|               | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                             | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                             | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                             |
| II śniadanie  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny z koperkiem 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |
| Obiad         | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                                                      | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                                                      | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                                      | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                                                      | Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                                                      |
|               | Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                        | Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                        | Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                        | Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                        | Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )                                                                        |
|               | 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 ( <i>seler</i> )                                                                                                                                                 | Mandarynka 100g                                                                                                                                                                     | Sok warzywny 150ml ( <i>seler</i> )                                                                                                                                                 |
| Kolacja       | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  |
|               | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | 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 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 | Kanaпка z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)                                       |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|               | Wartość energetyczna: 1914,9 kcal; Białko ogółem: 75,6 g; Tłuszcz: 62,1 g; Kw. tł. nas.: 26,3 g; Węglowodany ogółem: 284,5 g; W tym cukry: 25,9 g; Błonnik pok.: 23,6 g; Sól: 2,5 g | Wartość energetyczna: 2003,4 kcal; Białko ogółem: 77,9 g; Tłuszcz: 60,2 g; Kw. tł. nas.: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 286,8 g; W tym cukry: 24,9 g; Błonnik pok.: 20,7 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: 1922,2 kcal; Białko ogółem: 76,1 g; Tłuszcz: 63,5 g; Kw. tł. nas.: 26,5 g; Węglowodany ogółem: 285,3 g; W tym cukry: 28,7 g; Błonnik pok.: 23,0 g; Sól: 2,5 g | Wartość energetyczna: 1966,5 kcal; Białko ogółem: 78,8 g; Tłuszcz: 56,7 g; Kw. tł. nas.: 22,0 g; Węglowodany ogółem: 284,2 g; W tym cukry: 21,3 g; Błonnik pok.: 20,6 g; Sól: 3,1 g |
|               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

c  
z  
w  
a  
r  
t  
e  
k  
,  
  
0  
7  
  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

p  
i  
a  
t  
e  
k  
,  
0  
8  
  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 2026r

| Posiłek       | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                    | Dieta łatwo strawna                                                                                                                                                                 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                             | Dieta dziecięca podstawowa                                                                                                                                                          | Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie     | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   |
|               | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        | Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                         | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        |
|               | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło roślinne 10g                                                                                                                                                                  |
|               | Szynka z kurczaka 40g                                                                                                                                                               | Szynka z kurczaka 40g                                                                                                                                                               | Szynka z kurczaka 40g                                                                                                                                                               | Szynka z kurczaka 40g                                                                                                                                                               | Szynka z kurczaka 40g                                                                                                                                                               |
|               | Mix sałat 10g, ogórek zielony 40g                                                                                                                                                   | Mix sałat 10g, pomidor 40g h/skórki                                                                                                                                                 | Mix sałat 10g, ogórek zielony 40g                                                                                                                                                   | Mix sałat 10g, ogórek zielony 40g                                                                                                                                                   | Mix sałat 10g, pomidor 40g h/skórki                                                                                                                                                 |
|               | Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     | Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                |
| II śniadanie  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                          | Gruszka 150g                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
| Obiad         | 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> )                                                                                                                          |
|               | Kalafior gotowany 150g                                                                                                                                                              | Kalafior gotowany 150g                                                                                                                                                              | Kalafior gotowany 150g                                                                                                                                                              | Kalafior gotowany 150g                                                                                                                                                              | Jarzynka gotowana 150g ( <i>seler</i> )                                                                                                                                             |
|               | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                                    | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        |
| Podwieczorek  | Koktajl brzoskwiinowy 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                        | Koktajl brzoskwiinowy 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                        | Sok warzywny 150ml ( <i>seler</i> )                                                                                                                                                 | Koktajl brzoskwiinowy 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                        | Koktajl brzoskwiinowy 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                                                                                                                                                                  |
|               | Hummus 80g ( <i>sezam</i> )                                                                                                                                                         | Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Hummus 80g ( <i>sezam</i> )                                                                                                                                                         | Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                |
|               | Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g                                                                                                                                                  | Pomidor 50g b/skórki                                                                                                                                                                | Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g                                                                                                                                                  | Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g                                                                                                                                                  | Pomidor 50g b/skórki                                                                                                                                                                |
| 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: 1910,8 kcal; Białko ogółem: 72,3 g; Tłuszcz: 65,1 g; Kw. tł. nas.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 303,8 g; W tym cukry: 23,2 g; Błonnik pok.: 30,1 g; Sól: 3,8 g | Wartość energetyczna: 1944,5 kcal; Białko ogółem: 77,7 g; Tłuszcz: 60,9 g; Kw. tł. nas.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 278,7 g; W tym cukry: 22,1 g; Błonnik pok.: 26,8 g; Sól: 3,9 g | Wartość energetyczna: 2071,5 kcal; Białko ogółem: 82,7 g; Tłuszcz: 76,9 g; Kw. tł. nas.: 30,6 g; Węglowodany ogółem: 314,6 g; W tym cukry: 23,3 g; Błonnik pok.: 38,4 g; Sól: 4,6 g | Wartość energetyczna: 1987,7 kcal; Białko ogółem: 78,9 g; Tłuszcz: 64,5 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 305,6 g; W tym cukry: 27,6 g; Błonnik pok.: 33,2 g; Sól: 3,8 g | Wartość energetyczna: 1901,5 kcal; Białko ogółem: 79,1 g; Tłuszcz: 57,1 g; Kw. tł. nas.: 22,3 g; Węglowodany ogółem: 272,7 g; W tym cukry: 21,1 g; Błonnik pok.: 19,9 g; Sól: 3,5 g |
|               | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |

s  
o  
b  
o  
t  
a  
,  
  
0  
9  
  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      | Masłanka 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: 25.04.2026r.                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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 owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                |
| II śniadanie  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml ( <i>mleko</i> )                                                                                                                           | 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 (chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> ), masło 5g ( <i>mleko</i> ), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|               | Wartość energetyczna: 1903,9 kcal; Białko ogółem: 79,6 g; Tłuszcz: 64,1 g; Kw. tł. nas.: 24,0 g; Węglowodany ogółem: 296,5 g; W tym cukry: 39,0 g; Błonnik pok.: 29,3 g; Sól: 4,9 g | Wartość energetyczna: 1952,2 kcal; Białko ogółem: 81,6 g; Tłuszcz: 38,6 g; Kw. tł. nas.: 20,8 g; Węglowodany ogółem: 297,2 g; W tym cukry: 38,7 g; Błonnik pok.: 20,3 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: 1883,0 kcal; Białko ogółem: 68,9 g; Tłuszcz: 65,8 g; Kw. tł. nas.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 300,5 g; W tym cukry: 40,4 g; Błonnik pok.: 30,9 g; Sól: 5,0 g | Wartość energetyczna: 1919,7 kcal; Białko ogółem: 81,7 g; Tłuszcz: 34,9 g; Kw. tł. nas.: 16,6 g; Węglowodany ogółem: 297,2 g; W tym cukry: 38,7 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 4,8 g |
|               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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                                                                                                                                                              |
|               | Sałatka zielona 10g, rzodkiewka 40g                                                                                                                                                 | Sałatka zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g                                                                                                                                           | Sałatka zielona 10g, rzodkiewka 40g                                                                                                                                                  | Sałatka zielona 10g, rzodkiewka 40g                                                                                                                                                 | Sałatka 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 wielowocowy 150ml                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |
| Obiad         | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                       | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>mleko, seler</i> )                                                                                                                               |
|               | Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                     | Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                     | Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                      | Nugetsy z kurczaka 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko</i> )                                                                                                                      | Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                                                     |
|               | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                       | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      |
|               | Sałatka z buraczków 150g                                                                                                                                                            | Sałatka z buraczków 150g                                                                                                                                                            | Sałatka z buraczków z cebulą 150g                                                                                                                                                    | Sałatka z buraczków 150g                                                                                                                                                            | Sałatka z buraczków 150g                                                                                                                                                            |
|               | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                                     | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        |
| Podwieczorek  | Jabłko 150g                                                                                                                                                                         | Jabłko 150g                                                                                                                                                                         | Jabłko 150g                                                                                                                                                                          | Jabłko 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: 2057,7 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: 2147,5 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: 2081,8 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: 2030,2 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: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |

W  
t  
o  
r  
e  
k  
,  
1  
2  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 2026r

ś  
r  
o  
d  
a  
,  
1  
3  
m  
a  
j  
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                                                                                                                                                                   | 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                                                                                                                                                 | Salata 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 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|               | Kanaпка 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: 1954,7 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: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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<br><br>Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło 10g ( <i>mleko</i> )<br><br>Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )<br><br>Mix sałat 10g, pomidor 40g<br><br>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>mleko</i> ) | Herbata b/c 250ml<br><br>Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło 10g ( <i>mleko</i> )<br><br>Szynka schabowa 40g<br><br>Mix sałat 10g, Pomidor 40g b/skórki<br><br>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>mleko</i> )                                      | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )<br><br>Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło 10g ( <i>mleko</i> )<br><br>Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )<br><br>Mix sałat 10g, pomidor 40g<br><br>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>mleko</i> ) | Herbata b/c 250ml<br><br>Bułka pszenna 60g ( <i>gluten pszenny</i> ) + chleb razowy 40g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło 10g ( <i>mleko</i> )<br><br>Ser żółty 40g ( <i>mleko</i> )<br><br>Mix sałat 10g, pomidor 40g<br><br>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ( <i>mleko</i> )    | Herbata b/c 250ml<br><br>Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło roślinne 10g<br><br>Szynka schabowa 40g<br><br>Mix sałat 10g, Pomidor 40g b/skórki<br><br>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> )<br><br>Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )<br><br>Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )<br><br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br><br>Kompot 250ml           | Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )<br><br>Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )<br><br>Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )<br><br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot 250ml | Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )<br><br>Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )<br><br>Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )<br><br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br><br>Kompot b/c 250ml              | Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )<br><br>Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )<br><br>Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )<br><br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br><br>Kompot 250ml | Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ( <i>mleko, seler</i> )<br><br>Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ( <i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i> )<br><br>Kasza jęczmienna perłowa 160g ( <i>gluten jęczmienny</i> )<br><br>Brokuł gotowany 150g<br><br>Kompot 250ml |
| Podwieczorek  | Mandarynka 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mandarynka 150g                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja       | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )<br><br>Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło 10g ( <i>mleko</i> )<br><br>Szynka z kurczaka 40g<br><br>Ogórek zielony 50g                      | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )<br><br>Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło 10g ( <i>mleko</i> )<br><br>Szynka z kurczaka 40g<br><br>Pomidor 50g b/skórki                                                       | Herbata b/c 250ml<br><br>Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło 10g ( <i>mleko</i> )<br><br>Szynka z kurczaka 40g<br><br>Ogórek zielony 50g                                                                                                                                                        | Herbata b/c 250ml<br><br>Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło 10g ( <i>mleko</i> )<br><br>Szynka z kurczaka 40g<br><br>Ogórek zielony 50g                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )<br><br>Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )<br><br>Masło roślinne 10g<br><br>Szynka z kurczaka 40g<br><br>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: 2137,6 kcal; Białko ogółem: 81,1 g; Tłuszcz: 71,9 g; Kw. tł. nas.: 33,1 g; Węglowodany ogółem: 317,9 g; W tym cukry: 32,7 g; Błonnik pok.: 32,3 g; Sól: 3,2 g                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2212,9 kcal; Białko ogółem: 81,0 g; Tłuszcz: 64,6 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 319,3 g; W tym cukry: 31,6 g; Błonnik pok.: 28,1 g; Sól: 3,3 g                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2127,3 kcal; Białko ogółem: 83,7 g; Tłuszcz: 79,3 g; Kw. tł. nas.: 34,5 g; Węglowodany ogółem: 304,5 g; W tym cukry: 22,4 g; Błonnik pok.: 37,4 g; Sól: 3,3 g                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2149,3 kcal; Białko ogółem: 79,2 g; Tłuszcz: 72,6 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 323,9 g; W tym cukry: 38,3 g; Błonnik pok.: 31,7 g; Sól: 3,1 g                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2172,9 kcal; Białko ogółem: 80,6 g; Tłuszcz: 61,1 g; Kw. tł. nas.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 317,1 g; W tym cukry: 25,6 g; Błonnik pok.: 27,5 g; Sól: 3,3 g                                                                                                     |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospis dla Szpitala w Mragowie 1-15 MAJA 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> )                                                                                                                          | Gruszka 150g                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
| Obiad         | Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                             | Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                             | Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                             | Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                             | Krem z warzyw z grzankami 300ml ( <i>gluten pszenny, mleko, seler</i> )                                                                                                             |
|               | Filet rybny panierowany pieczony 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, ryby</i> )                                                                                                         | Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                             | Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                             | Paluszki rybne pieczone 100g ( <i>gluten pszenny, jaja, ryby</i> )                                                                                                                  | Filet rybny pieczony 100g ( <i>ryby</i> ), sos orientalny łagodny 80ml ( <i>gluten pszenny, seler</i> )                                                                             |
|               | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      | Ziemniaki 160g                                                                                                                                                                      |
|               | Surówka z kapusty kiszzonej 150g                                                                                                                                                    | Marchewka gotowana 150g                                                                                                                                                             | Surówka z kapusty kiszzonej 150g                                                                                                                                                    | Surówka z kapusty kiszzonej 150g                                                                                                                                                    | Marchewka gotowana 150g                                                                                                                                                             |
|               | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                                    | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        | Kompot 250ml                                                                                                                                                                        |
| Podwieczorek  | Sok pomidorowy 150ml                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 150ml                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 150ml                                                                                                                                                                | Kisiel owocowy 150ml                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 150ml                                                                                                                                                                |
| Kolacja       | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  | Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Kakao z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten pszenny, mleko, soja</i> )                                                                                                                    | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i> )                                                                                                  |
|               | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        | Chleb razowy 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                         | Chleb zwykły 70g ( <i>gluten pszenny, gluten żytni</i> ) + Chleb razowy 30g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                               | Chleb pszenny 100g ( <i>gluten pszenny</i> )                                                                                                                                        |
|               | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło 10g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                          | Masło roślinne 10g                                                                                                                                                                  |
|               | Pasta z białej fasoli z cebulką 80g                                                                                                                                                 | Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Pasta z białej fasoli z cebulką 80g                                                                                                                                                 | Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                | Pasta twarogowa 80g ( <i>mleko</i> )                                                                                                                                                |
|               | Sałata 10g, Ogórek kiszony 40g                                                                                                                                                      | Dżem owocowy 25g                                                                                                                                                                    | Sałata 10g, Ogórek kiszony 40g                                                                                                                                                      | Dżem owocowy 25g                                                                                                                                                                    | Dżem owocowy 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: 2047,8 kcal; Białko ogółem: 72,3 g; Tłuszcz: 92,6 g; Kw. tł. nas.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 245,9 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 28,2 g; Sól: 3,3 g | Wartość energetyczna: 1920,3 kcal; Białko ogółem: 85,1 g; Tłuszcz: 69,0 g; Kw. tł. nas.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 242,2 g; W tym cukry: 22,2 g; Błonnik pok.: 23,3 g; Sól: 3,7 g | Wartość energetyczna: 1906,9 kcal; Białko ogółem: 76,9 g; Tłuszcz: 80,7 g; Kw. tł. nas.: 29,5 g; Węglowodany ogółem: 242,9 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 34,6 g; Sól: 3,5 g | Wartość energetyczna: 2177,9 kcal; Białko ogółem: 76,9 g; Tłuszcz: 94,6 g; Kw. tł. nas.: 29,7 g; Węglowodany ogółem: 271,3 g; W tym cukry: 31,9 g; Błonnik pok.: 25,9 g; Sól: 2,8 g | Wartość energetyczna: 1830,7 kcal; Białko ogółem: 84,0 g; Tłuszcz: 58,9 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 243,3 g; W tym cukry: 23,4 g; Błonnik pok.: 23,3 g; Sól: 3,6 g |
|               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Sporządził: A. Sikora Data: 25.04.2026r.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |

p  
i  
ą  
t  
e  
k  
,  
  
1  
5  
  
m  
a  
j  
a  
  
2  
0  
2  
6