

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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 drobiowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem drobiowym 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 młodej kapusty 150g	Jarzyńska gotowana 150g (<i>seler</i>)	Surówka z młodej kapusty 150g	Surówka z młodej kapusty 150g	Jarzyńska 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
	Salata zielona 10g, pomidor 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Salata zielona 10g, pomidor 40g		Salata 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: 1919,7 kcal; Białko ogółem: 84,2 g; Tłuszcz: 55,7 g; Kw. tł. nas.: 20,9 g; Węglowodany ogółem: 304,4 g; W tym cukry: 27,3 g; Błonnik pok.: 33,1 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 1883,5 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 49,6 g; Kw. tł. nas.: 19,3 g; Węglowodany ogółem: 283,5 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 1886,9 kcal; Białko ogółem: 88,3 g; Tłuszcz: 66,1 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 275,6 g; W tym cukry: 8,3 g; Błonnik pok.: 39,3 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2032,2 kcal; Białko ogółem: 82,2 g; Tłuszcz: 58,8 g; Kw. tł. nas.: 21,7 g; Węglowodany ogółem: 327,4 g; W tym cukry: 44,3 g; Błonnik pok.: 27,1 g; Sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 1851,1 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 45,9 g; Kw. tł. nas.: 15,1 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: 25.06.2026r.	

ś
r
o
d
a
,
0
1

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Butka pszenna 60g (gluten pszenny) + chleb razowy 40g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)
	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 (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)
II śniadanie			Jogurt naturalny z koperkiem 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	
Obiad	Krupnik jęczmienny 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krupnik jęczmienny 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krupnik jęczmienny 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krupnik jęczmienny 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krupnik jęczmienny 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)
	Kotlet schabowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)	Kotlet schabowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Mizeria ze śmietaną 150g (mleko)	Brokuł gotowany 150g	Mizeria ze śmietaną 150g (mleko)	Mizeria ze śmietaną 150g (mleko)	Brokuł gotowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Sok warzywny 150ml (seler)	Arbuz 100g	Arbuz 100g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)					
	Wartość energetyczna: 2156,8 kcal; Białko ogółem: 82,1 g; Tłuszcz: 91,7 g; Kw. tł. nas.: 32,8 g; Węglowodany ogółem: 265,2 g; W tym cukry: 20,4 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 1917,3 kcal; Białko ogółem: 84,4 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 256,7 g; W tym cukry: 20,5 g; Błonnik pok.: 18,9 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 1837,1 kcal; Białko ogółem: 88,7 g; Tłuszcz: 72,9 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 222,4 g; W tym cukry: 8,7 g; Błonnik pok.: 25,9 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2158,2 kcal; Białko ogółem: 82,7 g; Tłuszcz: 92,9 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 264,9 g; W tym cukry: 22,1 g; Błonnik pok.: 19,9 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 1884,9 kcal; Białko ogółem: 84,4 g; Tłuszcz: 56,6 g; Kw. tł. nas.: 20,6 g; Węglowodany ogółem: 256,8 g; W tym cukry: 20,5 g; Błonnik pok.: 18,9 g; Sól: 3,1 g
Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.					

c
z
w
a
r
t
e
k
,

0
2

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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 Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty 40g (<i>mleko</i>) Ogórek zielony 50g Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>) Pomidor 50g b/skórki Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty 40g (<i>mleko</i>) Ogórek zielony 50g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty 40g (<i>mleko</i>) Ogórek zielony 50g Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>) Pomidor 50g b/skórki Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Gruszka 150g	
Obiad	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>) Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i>) Ziemniaki 160g Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g Kompot 250ml	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>) Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i>) Ziemniaki 160g Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g Kompot 250ml	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>) Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i>) Ziemniaki 160g Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g Kompot b/c 250ml	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>) Paluszki rybne smażone 100g (<i>gluten pszenny, jaja, ryby</i>) Ziemniaki 160g Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g Kompot 250ml	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>) Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler</i>) Ziemniaki 160g Surówka z marchewki i jabłka- drobno starta 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Koktajl brzoskwiniowy 150ml (<i>mleko</i>)	Koktajl brzoskwiniowy 150ml (<i>mleko</i>)	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Koktajl brzoskwiniowy 150ml (<i>mleko</i>)	Koktajl brzoskwiniowy 150ml (<i>mleko</i>)
Kolacja	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>) Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Herbata b/c 250ml Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>) Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g b/skórki	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>) Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>) Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Herbata b/c 250ml Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Ser twarogowy 80g (<i>mleko</i>) 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: 1908,6 kcal; Białko ogółem: 75,0 g; Tłuszcz: 91,5 g; Kw. tł. nas.: 37,7 g; Węglowodany ogółem: 229,1 g; W tym cukry: 16,5 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1961,2 kcal; Białko ogółem: 77,9 g; Tłuszcz: 84,5 g; Kw. tł. nas.: 34,8 g; Węglowodany ogółem: 233,4 g; W tym cukry: 16,7 g; Błonnik pok.: 21,7 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1932,8 kcal; Białko ogółem: 77,1 g; Tłuszcz: 90,5 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: 2075,2 kcal; Białko ogółem: 72,2 g; Tłuszcz: 100,8 g; Kw. tł. nas.: 37,2 g; Węglowodany ogółem: 256,5 g; W tym cukry: 21,5 g; Błonnik pok.: 27,8 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 1935,8 kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 75,1 g; Kw. tł. nas.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 246,2 g; W tym cukry: 26,1 g; Błonnik pok.: 21,5 g; Sól: 3,4 g
Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.					

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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
	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>)	Budyń 150ml (<i>mleko</i>)	
Obiad	Barszcz z botwinką z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Barszcz z botwinką z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Barszcz z botwinką z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Barszcz z botwinką z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Barszcz z botwinką 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>)
	Sałata zielona ze śmietaną 60g (<i>mleko</i>)	Sałata zielona ze śmietaną 60g (<i>mleko</i>)	Sałata zielona ze śmietaną 60g (<i>mleko</i>)	Sałata zielona ze śmietaną 60g (<i>mleko</i>)	Sałata zielona ze śmietaną 60g (<i>mleko</i>)
	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
	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: 1916,2 kcal; Białko ogółem: 72,7 g; Tłuszcz: 68,1 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 293,7 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 1950,2 kcal; Białko ogółem: 78,2 g; Tłuszcz: 64,0 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 268,7 g; W tym cukry: 11,7 g; Błonnik pok.: 24,7 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2049,1 kcal; Białko ogółem: 80,3 g; Tłuszcz: 78,8 g; Kw. tł. nas.: 31,9 g; Węglowodany ogółem: 302,6 g; W tym cukry: 12,1 g; Błonnik pok.: 35,7 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 1860,5 kcal; Białko ogółem: 73,5 g; Tłuszcz: 64,4 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 272,0 g; W tym cukry: 17,9 g; Błonnik pok.: 27,8 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 1917,8 kcal; Białko ogółem: 78,2 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nas.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 268,7 g; W tym cukry: 11,7 g; Błonnik pok.: 24,7 g; Sól: 3,5 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.	

s
o
b
o
t
a
,
0
4

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Serek twarogowy z natką pietruszki 80g (<i>mleko</i>)
	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150ml (<i>mleko</i>)	
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Zupa ryżowa 300ml (<i>seler</i>)
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>)	Marchew gotowana 150g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 150g (<i>mleko</i>)	Marchew gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 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: 25.06.2026r.	

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,

0
5

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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 młodej 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
	Polędwica sopocka 40g	Polędwica sopocka 40g	Polędwica sopocka 40g	Polędwica sopocka 40g	Polędwica sopocka 40g
	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: 1872,8 kcal; Białko ogółem: 68,5 g; Tłuszcz: 67,0 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 292,2 g; W tym cukry: 38,7 g; Błonnik pok.: 27,5 g; Sól: 4,9 g	Wartość energetyczna: 1921,1 kcal; Białko ogółem: 70,6 g; Tłuszcz: 41,5 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 292,9 g; W tym cukry: 38,3 g; Błonnik pok.: 18,4 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2070,3 kcal; Białko ogółem: 103,8 g; Tłuszcz: 87,0 g; Kw. tł. nas.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 266,3 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 34,7 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: 1888,7 kcal; Białko ogółem: 70,7 g; Tłuszcz: 37,8 g; Kw. tł. nas.: 17,8 g; Węglowodany ogółem: 292,9 g; W tym cukry: 38,3 g; Błonnik pok.: 18,4 g; Sól: 4,8 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.	

p
o
n
i
e
d
z
i
a
ł
e
k
,
0
6

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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>)	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
	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Salata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<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>)
	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Salatka z buraczków 150g	Salatka z buraczków 150g	Salatka z buraczków z cebulą 150g	Salatka z buraczków 150g	Salatka z buraczków 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<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: 1992,6 kcal; Białko ogółem: 84,4 g; Tłuszcz: 69,9 g; Kw. tł. nas.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 269,7 g; W tym cukry: 25,9 g; Błonnik pok.: 25,3 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2082,4 kcal; Białko ogółem: 86,7 g; Tłuszcz: 68,1 g; Kw. tł. nas.: 25,4 g; Węglowodany ogółem: 271,9 g; W tym cukry: 24,9 g; Błonnik pok.: 22,2 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2016,8 kcal; Białko ogółem: 87,1 g; Tłuszcz: 84,9 g; Kw. tł. nas.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 256,7 g; W tym cukry: 23,5 g; Błonnik pok.: 32,1 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2057,8 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 72,5 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 281,7 g; W tym cukry: 32,0 g; Błonnik pok.: 24,7 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 1965,2 kcal; Białko ogółem: 86,1 g; Tłuszcz: 55,9 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 269,1 g; W tym cukry: 25,9 g; Błonnik pok.: 21,2 g; Sól: 3,2 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.	

w
t
o
r
e
k
,
0
7

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 2026r

ś
r
o
d
,
0
8

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	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 młodej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>seler</i>)	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>seler</i>)	Kapuśniak z młodej kapusty 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: 25.06.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 40g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g (<i>mleko</i>)	Polędwica sopocka 40g	Ser żółty 40g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 40g (<i>mleko</i>)	Polędwica sopocka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Budyń czekoladowy 150ml (<i>mleko</i>)	
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)
	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)
	Kasza jęczmienna perłowa 160g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (<i>gluten jęczmienny</i>)
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Brokuł gotowany 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Brokuł gotowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Jabłko 150g	Arbuz 150g	Arbuz 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 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 papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2128,7 kcal; Białko ogółem: 81,1 g; Tłuszcz: 71,9 g; Kw. tł. nas.: 33,1 g; Węglowodany ogółem: 313,8 g; W tym cukry: 25,6 g; Błonnik pok.: 29,9 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2176,9 kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 66,8 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 313,9 g; W tym cukry: 24,8 g; Błonnik pok.: 25,7 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: 2140,4 kcal; Białko ogółem: 79,2 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 319,8 g; W tym cukry: 31,3 g; Błonnik pok.: 29,3 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2144,5 kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 63,2 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 313,9 g; W tym cukry: 24,8 g; Błonnik pok.: 25,7 g; Sól: 3,3 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.	

c
z
w
a
r
t
e
k
,
0
9

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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
	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 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>)
	Ogórek małosolny 50g	Dżem owocowy 25g	Ogórek małosolny 50g	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: 2102,9 kcal; Białko ogółem: 74,5 g; Tłuszcz: 99,4 g; Kw. tł. nas.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 244,2 g; W tym cukry: 8,6 g; Błonnik pok.: 26,3 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: 1962,0 kcal; Białko ogółem: 79,2 g; Tłuszcz: 87,4 g; Kw. tł. nas.: 35,8 g; Węglowodany ogółem: 241,1 g; W tym cukry: 11,1 g; Błonnik pok.: 32,7 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2233,4 kcal; Białko ogółem: 79,2 g; Tłuszcz: 101,4 g; Kw. tł. nas.: 36,0 g; Węglowodany ogółem: 269,7 g; W tym cukry: 27,5 g; Błonnik pok.: 24,1 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: 25.06.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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
	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g
	Sałata 10g, Rzodkiewka 40g	Pomidor 50g b/skórki	Sałata 10g, Rzodkiewka 40g	Sałata 10g, Rzodkiewka 40g	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			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	
Obiad	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>seler</i>)	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>seler</i>)
	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g
	Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 150g	Brokuł parowany 150g	Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 150g	Brokuł parowany 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>)
	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 1935,4 kcal; Białko ogółem: 100,5 g; Tłuszcz: 68,7 g; Kw. tł. nas.: 22,6 g; Węglowodany ogółem: 298,2 g; W tym cukry: 29,6 g; Błonnik pok.: 31,6 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2039,3 kcal; Białko ogółem: 103,3 g; Tłuszcz: 47,3 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 303,6 g; W tym cukry: 24,2 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 1952,2 kcal; Białko ogółem: 103,1 g; Tłuszcz: 78,7 g; Kw. tł. nas.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 285,6 g; W tym cukry: 16,1 g; Błonnik pok.: 39,4 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 1947,1 kcal; Białko ogółem: 89,6 g; Tłuszcz: 71,2 g; Kw. tł. nas.: 25,7 g; Węglowodany ogółem: 306,7 g; W tym cukry: 38,1 g; Błonnik pok.: 30,4 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 1994,0 kcal; Białko ogółem: 105,6 g; Tłuszcz: 40,5 g; Kw. tł. nas.: 16,2 g; Węglowodany ogółem: 303,7 g; W tym cukry: 24,5 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 3,3 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.	

S
o
b
o
t
a
,

1
1

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Pomidorowa z makaronem 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Pomidorowa z makaronem 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Pomidorowa z makaronem 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)
	Roladka ze schabu z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Roladka ze schabu z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Roladka ze schabu z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Roladka ze schabu z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Roladka ze schabu z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z cebulą 150g	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 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 złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
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: 1924,4 kcal; Białko ogółem: 78,9 g; Tłuszcz: 70,8 g; Kw. tł. nas.: 29,6 g; Węglowodany ogółem: 254,2 g; W tym cukry: 26,4 g; Błonnik pok.: 24,4 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 1997,6 kcal; Białko ogółem: 84,6 g; Tłuszcz: 64,9 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 259,8 g; W tym cukry: 25,4 g; Błonnik pok.: 21,8 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2095,5 kcal; Białko ogółem: 92,1 g; Tłuszcz: 75,2 g; Kw. tł. nas.: 32,2 g; Węglowodany ogółem: 281,3 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 34,4 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1901,5 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 65,7 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 257,6 g; W tym cukry: 26,4 g; Błonnik pok.: 24,4 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 1936,7 kcal; Białko ogółem: 84,8 g; Tłuszcz: 61,4 g; Kw. tł. nas.: 20,9 g; Węglowodany ogółem: 251,4 g; W tym cukry: 23,0 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 3,5 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.	

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,
1
2

l
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Parówki z indyka 100g (<i>soja</i>)	Szynka z kurczaka 40g	Parówki z indyka 100g (<i>soja</i>)	Parówki z indyka 100g (<i>soja</i>)	Szynka z kurczaka 40g
	Mix sałat 10g, pomidor 40g	Mix sałat 10g, Pomidor 40g b/skórki	Mix sałat 10g, pomidor 40g	Mix sałat 10g, pomidor 40g	Mix sałat 10g, Pomidor 40g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
Obiad	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa koperkowa z klopsikami 300ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)
	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>) Makaron pełnoziarnisty 160g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)
	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Surówka z kapusty pekińskiej 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	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Polędwica sopocka 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny					
	Kanaпка z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 1989,5 kcal; Białko ogółem: 83,8 g; Tłuszcz: 78,3 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 236,7 g; W tym cukry: 18,5 g; Błonnik pok.: 18,8 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 1889,7 kcal; Białko ogółem: 83,3 g; Tłuszcz: 55,4 g; Kw. tł. nas.: 20,8 g; Węglowodany ogółem: 235,5 g; W tym cukry: 17,5 g; Błonnik pok.: 16,2 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2204,7 kcal; Białko ogółem: 103,5 g; Tłuszcz: 92,5 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 242,6 g; W tym cukry: 6,4 g; Błonnik pok.: 29,3 g; Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2100,5 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 80,6 g; Kw. tł. nas.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 257,2 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 22,6 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 1756,1 kcal; Białko ogółem: 83,1 g; Tłuszcz: 42,1 g; Kw. tł. nas.: 15,2 g; Węglowodany ogółem: 231,5 g; W tym cukry: 17,6 g; Błonnik pok.: 15,3 g; Sól: 4,3 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.				

P
o
n
i
e
d
z
i
a
ł
e
k
,
1
3

I
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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>)	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
	Paprykarz rybny 80g (<i>soja, ryby</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Paprykarz rybny 80g (<i>soja, ryby</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata 10g, Rzodkiew 40g	Sałata 10g, Pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, Rzodkiew 40g	Sałata 10g, Rzodkiew 40g	Sałata 10g, Pomidor 40g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Budyń 150ml (<i>mleko</i>)	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ryżowa 300ml (<i>seler</i>)
	Kotlet mielony wieprzowy 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Kotlet mielony wieprzowy 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Mizeria ze śmietaną 150g (<i>mleko</i>)	Brokuł parowany 150g	Mizeria ze śmietaną 150g (<i>mleko</i>)	Mizeria ze śmietaną 150g (<i>mleko</i>)	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 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Sałata zielona 10g, Pomidor 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata zielona 10g, Pomidor 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny					
	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
	Wartość energetyczna: 2081,1 kcal; Białko ogółem: 82,1 g; Tłuszcz: 89,1 g; Kw. tł. nas.: 34,0 g; Węglowodany ogółem: 254,7 g; W tym cukry: 13,2 g; Błonnik pok.: 24,9 g; Sól: 4,9 g	Wartość energetyczna: 2070,3 kcal; Białko ogółem: 96,9 g; Tłuszcz: 75,5 g; Kw. tł. nas.: 32,3 g; Węglowodany ogółem: 252,3 g; W tym cukry: 14,2 g; Błonnik pok.: 23,8 g; Sól: 4,3 g	Wartość energetyczna: 2190,6 kcal; Białko ogółem: 97,9 g; Tłuszcz: 107,2 g; Kw. tł. nas.: 42,2 g; Węglowodany ogółem: 248,7 g; W tym cukry: 14,3 g; Błonnik pok.: 34,1 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 1996,6 kcal; Białko ogółem: 67,7 g; Tłuszcz: 87,2 g; Kw. tł. nas.: 36,7 g; Węglowodany ogółem: 250,8 g; W tym cukry: 19,4 g; Błonnik pok.: 21,8 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 2061,2 kcal; Białko ogółem: 97,1 g; Tłuszcz: 75,3 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 250,9 g; W tym cukry: 14,5 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 3,4 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.	

W
t
o
r
e
k
,
1
4

I
i
p
c
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 1-15 LIPCA 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 Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 40g Papryka świeża 50g Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Herbata b/c 250ml Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 40g Pomidor 50g b/skórki Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 40g Papryka świeża 50g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 40g Papryka świeża 50g Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Herbata b/c 250ml Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Pieczeń wiejska wieprzowo-drobiowa 40g Pomidor 50g b/skórki Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Mus owocowy 150ml	
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>seler</i>)
	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron spaghetti 160g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron spaghetti 160g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)
	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (<i>mleko</i>)	Jarzynka gotowana 150g (<i>seler</i>)	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (<i>mleko</i>)	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (<i>mleko</i>)	Jarzynka gotowana 150g (<i>seler</i>)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + Chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Hummus 80g (<i>sezam</i>) Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Szynka złoty indyk 40g Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Hummus 80g (<i>sezam</i>) Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten pszenny, mleko, soja</i>) Placuszki pancakes z dżemem niskosłodzonym 200g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>) Chleb pszenny 100g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Szynka złoty indyk 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: 2124,2 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 74,1 g; Kw. tł. nas.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 316,5 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 27,7 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2031,2 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 62,6 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 281,6 g; W tym cukry: 24,0 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2139,4 kcal; Białko ogółem: 86,1 g; Tłuszcz: 84,7 g; Kw. tł. nas.: 27,9 g; Węglowodany ogółem: 300,9 g; W tym cukry: 11,9 g; Błonnik pok.: 35,3 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2279,1 kcal; Białko ogółem: 79,8 g; Tłuszcz: 70,6 g; Kw. tł. nas.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 348,9 g; W tym cukry: 54,5 g; Błonnik pok.: 27,8 g; Sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 1998,8 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 58,9 g; Kw. tł. nas.: 20,5 g; Węglowodany ogółem: 281,6 g; W tym cukry: 24,0 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,8 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 25.06.2026r.				

ś
r
o
d
a
,
1
5

l
i
p
c
a

2
0
2
6