Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

środa, 16 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Twarożek na słodko 80g ***(mleko)***	Twarożek na słodko 80g ***(mleko)***	Twarożek z zieleniną 80g ***(mleko)***	Twarożek na słodko 80g ***(mleko)***	Twarożek na słodko 80g ***(mleko)***
	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Rzodkiewka 50g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko pieczone 100g
	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***		Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Sok pomidorowy 150ml*	*Winogrono 150g*	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)***
	Pierogi z mięsem z omastą z cebulką 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Pierogi z mięsem 300g b/ omasty ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Pierogi z mąki pełnoziarnistej z mięsem z omastą z cebulką 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Pierogi z truskawkami i sosem jogurtowym 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Pierogi z mięsem 300g b/ omasty ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***
	Surówka z kapusty pekińskiej 150g ***(mleko)***	Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g	Surówka z kapusty pekińskiej 150g ***(mleko)***		Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	*Jogurt owocowy 150g* ***(mleko)***	*Jogurt owocowy 150g* ***(mleko)***	*Jogurt naturalny ze szczypiorkiem 150ml* ***(mleko)***	*Jogurt owocowy 150g* ***(mleko)***	*Jogurt owocowy 150g* ***(mleko)***
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Parówki drobiowe na ciepło 100g ***(soja)***	Kiełbasa żywiecka 40g	Parówki drobiowe na ciepło 100g ***(soja)***	Parówki drobiowe na ciepło 100g ***(soja)***	Kiełbasa żywiecka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	*Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)*				
	Wartość energetyczna: 2182,2 kcal; Białko ogółem: 86,2 g; Tłuszcz: 100,8 g; Kw. tł. nas.: 38,5 g; Węglowodany ogółem: 256,8 g; W tym cukry: 25,3 g; Błonnik pok.: 21,1 g; Sól: 2,1 g	*Wartość energetyczna: 2025,3 kcal; Białko ogółem: 85,0 g; Tłuszcz: 72,6 g; Kw. tł. nas.: 30,3 g; Węglowodany ogółem: 255,2 g; W tym cukry: 24,7 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 1,9 g*	*Wartość energetyczna: 2139,6 kcal; Białko ogółem: 94,8 g; Tłuszcz: 101,5 g; Kw. tł. nas.: 39,2 g; Węglowodany ogółem: 240,0 g; W tym cukry: 11,2 g; Błonnik pok.: 29,8 g; Sól: 2,9 g*	*Wartość energetyczna: 2048,8 kcal; Białko ogółem: 72,9 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nas.: 31,2 g; Węglowodany ogółem: 300,3 g; W tym cukry: 39,4 g; Błonnik pok.: 21,9 g; Sól: 2,1 g*	*Wartość energetyczna: 2023,3 kcal; Białko ogółem: 85,6 g; Tłuszcz: 67,7 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 265,9 g; W tym cukry: 22,4 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 1,9 g*
				Sporządził: A. Sikora Data: 11.09.2026r.	

czwartek, 17 września 2026

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Bułka pszenna 60g ***(gluten pszenny)*** + chleb razowy 40g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Polędwica sopocka 40g	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Polędwica sopocka 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ***(mleko)***	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ***(mleko)***		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ***(mleko)***	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml ***(mleko)***
II śniadanie			*Maślanka z natką pietruszki 150ml* ***(mleko)***	*Budyń czekoladowy 150ml* ***(mleko)***	
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***
	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***
	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***
	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzynka gotowana 150g **(seler)**	Surówka z kapusty białej 150g	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzynka gotowana 150g **(seler)**
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	*Śliwka 150g*	*Jabłko 150g*	*Śliwka 150g*	*Śliwka 150g*	*Jabłko pieczone 150g*
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 10g ***(mleko)***
	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	*Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)*				
	Wartość energetyczna: 2169,5 kcal; Białko ogółem: 83,1 g; Tłuszcz: 75,6 g; Kw. tł. nas.: 32,7 g; Węglowodany ogółem: 315,7 g; W tym cukry: 16,5 g; Błonnik pok.: 32,4 g; Sól: 3,2 g	*Wartość energetyczna: 2190,8 kcal; Białko ogółem: 82,8 g; Tłuszcz: 63,6 g; Kw. tł. nas.: 27,3 g; Węglowodany ogółem: 316,9 g; W tym cukry: 13,3 g; Błonnik pok.: 26,3 g; Sól: 3,0 g*	*Wartość energetyczna: 2153,1 kcal; Białko ogółem: 85,9 g; Tłuszcz: 82,8 g; Kw. tł. nas.: 34,1 g; Węglowodany ogółem: 300,8 g; W tym cukry: 12,2 g; Błonnik pok.: 37,3 g; Sól: 3,4 g*	*Wartość energetyczna: 2179,7 kcal; Białko ogółem: 80,8 g; Tłuszcz: 76,4 g; Kw. tł. nas.: 32,3 g; Węglowodany ogółem: 321,7 g; W tym cukry: 22,4 g; Błonnik pok.: 31,8 g; Sól: 3,2 g*	*Wartość energetyczna: 2158,5 kcal; Białko ogółem: 82,8 g; Tłuszcz: 59,9 g; Kw. tł. nas.: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 317,0 g; W tym cukry: 13,3 g; Błonnik pok.: 26,3 g; Sól: 3,0 g*
				Sporządził: A. Sikora Data: 11.09.2026r.	

piątek, 18 września 2026

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 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 ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Jajecznica 100g ***(jaja)***	Jajecznica 100g ***(jaja)***	Jajecznica 100g ***(jaja)***	Jajecznica 100g ***(jaja)***	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ***(mleko)***
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***		Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml* ***(mleko)***	*Gruszka 100g*	
Obiad	Krupnik jaglany 300ml ***(seler)***	Krupnik jaglany 300ml ***(seler)***	Krupnik jaglany 300ml ***(seler)***	Krupnik jaglany 300ml ***(seler)***	Krupnik jaglany 300ml ***(seler)***
	Filet rybny pieczony 100g ***(ryby)***, sos orientalny łagodny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Filet rybny pieczony 100g ***(ryby)***, sos orientalny łagodny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Filet rybny pieczony 100g ***(ryby)***, sos orientalny łagodny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Paluszki rybne pieczone 100g ***(gluten pszenny, jaja, ryby)***	Filet rybny pieczony 100g ***(ryby)***, sos orientalny łagodny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z kiszonej kapusty 150g	Marchewka gotowana 150g	Surówka z kiszonej kapusty 150g	Surówka z kiszonej kapusty 150g	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***	*Kisiel owocowy 150ml*	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml ***(gluten pszenny, mleko, soja)***	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g ***(mleko)***	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g ***(mleko)***	Pasta twarogowa 80g ***(mleko)***
	Sałata zielona 10g, ogórek kiszony 40g	Dżem owocowy 25g, jabłko 100g	Sałata 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* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)*				
	Wartość energetyczna: 1777,5 kcal; Białko ogółem: 76,3 g; Tłuszcz: 68,9 g; Kw. tł. nas.: 24,9 g; Węglowodany ogółem: 246,1 g; W tym cukry: 17,3 g; Błonnik pok.: 21,3 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: 1893,7 kcal; Białko ogółem: 80,4 g; Tłuszcz: 80,0 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 253,2 g; W tym cukry: 17,5 g; Błonnik pok.: 28,1 g; Sól: 4,2 g*	*Wartość energetyczna: 2110,1 kcal; Białko ogółem: 74,6 g; Tłuszcz: 89,7 g; Kw. tł. nas.: 29,2 g; Węglowodany ogółem: 268,5 g; W tym cukry: 32,9 g; Błonnik pok.: 23,5 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: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

sobota, 19 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***		Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Kefir ze szczypiorkiem 150ml* ***(mleko)***	*Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml* ***(gluten pszenny, mleko)***	
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***
	Gulasz drobiowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***	Gulasz drobiowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***	Gulasz drobiowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***	Gulasz drobiowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***	Gulasz drobiowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***
	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	Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 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 ***(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
	Jajko z szynką w galarecie 100g ***(jaja, seler)***	Jajko z szynką w galarecie 100g ***(jaja, seler)***	Jajko z szynką w galarecie 100g ***(jaja, seler)***	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Szynka w galarecie 100g ***(seler)***
	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	*Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)*				
	Wartość energetyczna: 1874,1 kcal; Białko ogółem: 88,0 g; Tłuszcz: 68,3 g; Kw. tł. nas.: 21,8 g; Węglowodany ogółem: 295,9 g; W tym cukry: 29,1 g; Błonnik pok.: 30,6 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: 1890,9 kcal; Białko ogółem: 90,7 g; Tłuszcz: 78,2 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 283,4 g; W tym cukry: 15,6 g; Błonnik pok.: 38,3 g; Sól: 3,3 g*	*Wartość energetyczna: 1898,9 kcal; Białko ogółem: 75,0 g; Tłuszcz: 71,0 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 307,9 g; W tym cukry: 41,3 g; Błonnik pok.: 28,2 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: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

niedziela, 20 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Kakao z mlekiem b/c 250ml ***(gluten pszenny, mleko, soja)***	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Serek twarogowy 80g ***(mleko)***	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Serek twarogowy 80g ***(mleko)***	Serek twarogowy 80g ***(mleko)***
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***			Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml* ***(mleko)***	*Jogurt naturalny 150ml* ***(mleko)***	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml ***(mleko, seler)***	Pomidorowa z ryżem 300ml ***(mleko, seler)***	Pomidorowa z ryżem brązowym 300ml ***(mleko, seler)***	Pomidorowa z ryżem 300ml ***(mleko, seler)***	Pomidorowa z ryżem 300ml ***(mleko, seler)***
	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml ***(gluten pszenny, seler)***
	Kasza kuskus 160g ***(gluten pszenny)***	Kasza kuskus 160g ***(gluten pszenny)***	Kasza gryczana 160g	Kasza kuskus 160g ***(gluten pszenny)***	Kasza kuskus 160g ***(gluten pszenny)***
	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	*Brzoskwinia 150g*	*Brzoskwinia 150g*	*Brzoskwinia 150g*	*Brzoskwinia 150g*	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	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 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* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)*				
	Wartość energetyczna: 2190,2 kcal; Białko ogółem: 87,6 g; Tłuszcz: 84,6 g; Kw. tł. nas.: 34,5 g; Węglowodany ogółem: 277,6 g; W tym cukry: 33,4 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 3,2 g	*Wartość energetyczna: 2263,5 kcal; Białko ogółem: 93,3 g; Tłuszcz: 78,7 g; Kw. tł. nas.: 30,1 g; Węglowodany ogółem: 283,2 g; W tym cukry: 32,5 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 3,1 g*	*Wartość energetyczna: 2262,9 kcal; Białko ogółem: 93,4 g; Tłuszcz: 94,1 g; Kw. tł. nas.: 37,8 g; Węglowodany ogółem: 289,3 g; W tym cukry: 32,6 g; Błonnik pok.: 34,4 g; Sól: 4,0 g*	*Wartość energetyczna: 2182,9 kcal; Białko ogółem: 91,7 g; Tłuszcz: 81,1 g; Kw. tł. nas.: 30,6 g; Węglowodany ogółem: 280,9 g; W tym cukry: 33,5 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 3,0 g*	*Wartość energetyczna: 2196,5 kcal; Białko ogółem: 93,5 g; Tłuszcz: 75,2 g; Kw. tł. nas.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 274,1 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 3,5 g*
				Sporządził: A. Sikora Data: 11.09.2026r.	

poniedziałek, 21 września 2026

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Parówki z indyka 100g ***(soja)***	Kiełbasa żywiecka 40g	Parówki z indyka 100g ***(soja)***	Parówki z indyka 100g ***(soja)***	Kiełbasa żywiecka 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 ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***		Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Maślanka ze szczypiorkiem 150ml* ***(mleko)***	*Jogurt owocowy 150g* ***(mleko)***	
Obiad	Krem z soczewicy z grzankami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)***	Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)***	Krem z soczewicy z grzankami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)***	Krem z soczewicy z grzankami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)***	Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)***
	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Filet z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)*** Makaron pełnoziarnisty 160g ***(gluten pszenny, jaja)***	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo- waniliowym 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***
	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Surówka z białej kapusty 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 ***(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
	Pasta jajeczna z zieleniną 80g ***(jaja, mleko)***	Pasta jajeczna z zieleniną 80g ***(jaja, mleko)***	Pasta jajeczna z zieleniną 80g ***(jaja, mleko)***	Pasta jajeczna z zieleniną 80g ***(jaja, mleko)***	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 papryką świeżą (chleb razowy 30g* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, 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: 2235,3 kcal; Białko ogółem: 94,8 g; Tłuszcz: 71,2 g; Kw. tł. nas.: 31,8 g; Węglowodany ogółem: 299,6 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 2,3 g*	*Wartość energetyczna: 2335,8 kcal; Białko ogółem: 93,9 g; Tłuszcz: 93,0 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 258,9 g; W tym cukry: 6,6 g; Błonnik pok.: 31,6 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: 2167,5 kcal; Białko ogółem: 92,7 g; Tłuszcz: 65,1 g; Kw. tł. nas.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 298,8 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 2,5 g*
				Sporządził: A. Sikora Data: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

wtorek, 22 września 2026

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 ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Bułka pszenna 60g ***(gluten pszenny)*** + chleb razowy 40g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Paprykarz rybny 80g ***(soja, ryby)***	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ***(mleko)***	Paprykarz rybny 80g ***(soja, ryby)***	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ***(mleko)***	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ***(mleko)***
	Rzodkiew 50g	Pomidor 50g b/skórki	Rzodkiew 50g	Rzodkiew 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ***(gluten pszenny, mleko)***	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ***(gluten pszenny, mleko)***		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ***(gluten pszenny, mleko)***	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ***(gluten pszenny, mleko)***
II śniadanie			*Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml* ***(mleko)***	*Budyń 150ml* ***(mleko)***	
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***
	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 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 ***(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 złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	*Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)*				
	Wartość energetyczna: 1887,3 kcal; Białko ogółem: 69,3 g; Tłuszcz: 66,4 g; Kw. tł. nas.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 273,4 g; W tym cukry: 12,6 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 2,9 g	*Wartość energetyczna: 1924,2 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 60,7 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 270,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,6 g*	*Wartość energetyczna: 1857,5 kcal; Białko ogółem: 75,1 g; Tłuszcz: 66,5 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 258,3 g; W tym cukry: 10,2 g; Błonnik pok.: 32,4 g; Sól: 3,1 g*	*Wartość energetyczna: 1835,4 kcal; Białko ogółem: 68,1 g; Tłuszcz: 61,2 g; Kw. tł. nas.: 28,5 g; Węglowodany ogółem: 274,3 g; W tym cukry: 19,3 g; Błonnik pok.: 23,9 g; Sól: 2,5 g*	*Wartość energetyczna: 1891,8 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 57,1 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 270,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,6 g*
				Sporządził: A. Sikora Data: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

środa, 23 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	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 ***(mleko)***	Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***		Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***	Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Kefir ze szczypiorkiem 150ml **(mleko)***	*Koktajl truskawkowy 150ml **(mleko)***	
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)***	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)***
	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g ***(gluten pszenny, seler)***	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g ***(gluten pszenny, seler)***	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g ***(gluten pszenny, seler)***	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g ***(gluten pszenny, seler)***	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g ***(gluten pszenny, seler)***
	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ***(gluten pszenny, jaja)***	Makaron spaghetti 160g ***(gluten pszenny, jaja)***	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ***(gluten pszenny, jaja)***	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g ***(gluten pszenny, jaja)***	Makaron spaghetti 160g ***(gluten pszenny, jaja)***
	Surówka z białej kapusty 150g	Jarzynka gotowana 150g ***(seler)***	Surówka z białej kapusty 150g	Surówka z białej kapusty 150g	Jarzynka gotowana 150g ***(seler)***
	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 ***(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 pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Placuszki pancakes 150g z musem jabłkowym 50g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	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 **(gluten pszenny)**, masło 5g **(mleko)**, 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: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

czwartek, 24 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Bułka pszenna 60g ***(gluten pszenny)*** + chleb razowy 40g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Twarożek z 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	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (***mleko, seler)***	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (***mleko, seler)***	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (***mleko, seler)***	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (***mleko, seler)***	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (***mleko, seler)***
	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml ***(gluten pszenny, seler)***
	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 buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków i chrzanu 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	*Śliwka 100g*	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***	*Śliwka 100g*	*Śliwka 100g*	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	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: 2044,1 kcal; Białko ogółem: 86,3 g; Tłuszcz: 77,2 g; Kw. tł. nas.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 321,2 g; W tym cukry: 32,9 g; Błonnik pok.: 30,1 g; Sól: 2,5 g	*Wartość energetyczna: 2132,2 kcal; Białko ogółem: 87,7 g; Tłuszcz: 58,8 g; Kw. tł. nas.: 22,5 g; Węglowodany ogółem: 316,8 g; W tym cukry: 32,1 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 2,6 g*	*Wartość energetyczna: 1971,4 kcal; Białko ogółem: 93,1 g; Tłuszcz: 74,3 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 299,7 g; W tym cukry: 25,1 g; Błonnik pok.: 36,5 g; Sól: 3,4 g*	*Wartość energetyczna: 2045,5 kcal; Białko ogółem: 86,9 g; Tłuszcz: 78,4 g; Kw. tł. nas.: 22,9 g; Węglowodany ogółem: 320,9 g; W tym cukry: 34,7 g; Błonnik pok.: 29,5 g; Sól: 2,5 g*	*Wartość energetyczna: 2100,9 kcal; Białko ogółem: 86,6 g; Tłuszcz: 56,5 g; Kw. tł. nas.: 18,5 g; Węglowodany ogółem: 316,5 g; W tym cukry: 31,8 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 3,1 g*
				Sporządził: A. Sikora Data: 11.09.2026r.	

piątek, 25 września 2026

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 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 ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ***(mleko)***	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Serek ziarnisty z koperkiem 80g ***(mleko)***
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***		Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Maślanka ze szczypiorkiem 150ml* ***(mleko)***	*Gruszka 150g*	
Obiad	Rosolnik 300ml ***(seler)***	Rosolnik 300ml ***(seler)***	Rosolnik 300ml ***(seler)***	Rosolnik 300ml ***(seler)***	Rosolnik 300ml ***(seler)***
	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler)***	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler)***	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler)***	Paluszki rybne smażone 100g ***(gluten pszenny, jaja, ryby)***	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, ryby, seler)***
	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	*Koktajl brzoskwiniowy 150ml* ***(mleko)***	*Koktajl brzoskwiniowy 150ml* ***(mleko)***	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***	*Koktajl brzoskwiniowy 150ml* ***(mleko)***	*Koktajl brzoskwiniowy 150ml* ***(mleko)***
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g ***(jaja)***	Jajko gotowane 100g ***(jaja)***	Jajko gotowane 100g ***(jaja)***	Jajko gotowane 100g ***(jaja)***	Ser twarogowy 80g ***(mleko)***
	Sos jogurtowy z zieleniną 30g ***(mleko)***, Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleniną 30g ***(mleko)***, Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleniną 30g ***(mleko)***, Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleniną 30g ***(mleko)***, Pomidor 50g	Powidła śliwkowe 25g
Posiłek nocny	*Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, 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: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

sobota, 26 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***	Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***		Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***	Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml* ***(mleko)***	*Budyń 150ml* ***(mleko)***	
Obiad	Barszcz czerwony z uszkami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Barszcz czerwony z uszkami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Barszcz czerwony z uszkami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Barszcz czerwony z uszkami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Barszcz czerwony z uszkami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***
	Gulasz wieprzowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***	Gulasz wieprzowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***	Gulasz wieprzowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***	Gulasz wieprzowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***	Gulasz wieprzowy 120g ***(gluten pszenny, seler)***
	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***	Kasza jęczmienna perłowa 160g ***(gluten jęczmienny)***
	Sałata zielona ze śmietaną 60g ***(mleko)***	Sałata zielona ze śmietaną 60g ***(mleko)***	Sałata zielona ze śmietaną 60g ***(mleko)***	Sałata zielona ze śmietaną 60g ***(mleko)***	Sałata zielona ze śmietaną 60g ***(mleko)***
	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 ***(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
	Hummus 80g ***(sezam)***	Pasta twarogowa 80g ***(mleko)***	Hummus 80g ***(sezam)***	Pasta twarogowa 80g ***(mleko)***	Pasta twarogowa 80g ***(mleko)***
	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* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)*				
	Wartość energetyczna: 1998,1 kcal; Białko ogółem: 71,1 g; Tłuszcz: 65,5 g; Kw. tł. nas.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 278,7 g; W tym cukry: 21,8 g; Błonnik pok.: 24,9 g; Sól: 3,5 g	*Wartość energetyczna: 2032,0 kcal; Białko ogółem: 76,6 g; Tłuszcz: 61,4 g; Kw. tł. nas.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 253,7 g; W tym cukry: 20,7 g; Błonnik pok.: 21,7 g; Sól: 3,6 g*	*Wartość energetyczna: 2102,5 kcal; Białko ogółem: 77,7 g; Tłuszcz: 75,4 g; Kw. tł. nas.: 29,8 g; Węglowodany ogółem: 282,3 g; W tym cukry: 20,9 g; Błonnik pok.: 31,6 g; Sól: 3,8 g*	*Wartość energetyczna: 1942,3 kcal; Białko ogółem: 71,9 g; Tłuszcz: 61,7 g; Kw. tł. nas.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 257,0 g; W tym cukry: 26,9 g; Błonnik pok.: 24,8 g; Sól: 3,4 g*	*Wartość energetyczna: 1999,6 kcal; Białko ogółem: 76,6 g; Tłuszcz: 57,7 g; Kw. tł. nas.: 22,6 g; Węglowodany ogółem: 253,7 g; W tym cukry: 20,7 g; Błonnik pok.: 21,7 g; Sól: 3,5 g*
				Sporządził: A. Sikora Data: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

niedziela, 27 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g ***(jaja)***	Jajko gotowane 100g ***(jaja)***	Jajko gotowane 100g ***(jaja)***	Jajko gotowane 100g ***(jaja)***	Serek twarogowy z natką pietruszki 80g ***(mleko)***
	Sos jogurtowy z zieleniną 30g ***(mleko)***, Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleniną 30g ***(mleko)***, Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleniną 30g ***(mleko)***, Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleniną 30g ***(mleko)***, Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***		Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Maślanka z natką pietruszki 150ml* ***(mleko)***	*Jogurt owocowy 150ml* ***(mleko)***	
Obiad	Rosół z makaronem 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Rosół z makaronem 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Rosół z makaronem 300ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Zupa ryżowa 300ml ***(seler)***
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml ***(gluten pszenny, seler)***	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml ***(gluten pszenny, seler)***
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150g ***(mleko)***	Marchew gotowana 150g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150g ***(mleko)***	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150g ***(mleko)***	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 ***(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 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* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, 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: 11.09.2026r.	

poniedziałek, 28 września 2026

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 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 ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Serek ziarnisty z zieleniną 80g ***(mleko)***	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Ser żółty 40g ***(mleko)***	Serek ziarnisty z zieleniną 80g ***(mleko)***
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***	Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***		Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***	Jogurt owocowy 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml* ***(mleko)***	*Słupki marchewki 100g*	
Obiad	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)***
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Filet z kurczaka pieczony 100g, sos z warzywami 80ml ***(seler)***	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 ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Surówka z białej kapusty 150g	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	*Banan 150g*	*Banan 150g*	*Sok warzywny 150ml* ***(seler)***	*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 ***(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
	Pieczeń wiejska wp-drob 40g	Pieczeń wiejska wp-drob 40g	Pieczeń wiejska wp-drob 40g	Pieczeń wiejska wp-drob 40g	Pieczeń wiejska wp-drob 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* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, 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: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

wtorek, 29 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Bułka pszenna 60g ***(gluten pszenny)*** + chleb razowy 40g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Sałata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ***(gluten pszenny, mleko)***	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ***(gluten pszenny, mleko)***		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ***(gluten pszenny, mleko)***	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ***(gluten pszenny, mleko)***
II śniadanie			*Kefir ze szczypiorkiem 150ml* ***(mleko)***	*Kisiel wieloowocowy 150ml*	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ***(mleko, seler)***	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ***(mleko, seler)***
	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, seler)***
	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 ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem b/c 250ml ***(gluten pszenny, mleko, soja)***	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g ***(jaja, ryby, mleko)***	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g ***(jaja, ryby, mleko)***	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g ***(jaja, ryby, mleko)***	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g ***(jaja, ryby, mleko)***	Serek ziarnisty 80g ***(mleko)***
	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* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, 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: 11.09.2026r.	

Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-30 WRZESIEŃ 2026r

środa, 30 września 2026

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)***	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Twarożek na słodko 80g ***(mleko)***	Twarożek na słodko 80g ***(mleko)***	Twarożek z zieleniną 80g ***(mleko)***	Twarożek na słodko 80g ***(mleko)***	Twarożek na słodko 80g ***(mleko)***
	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko pieczone 100g
	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***		Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***	Jogurt naturalny 150g ***(mleko)***
II śniadanie			*Sok pomidorowy 150ml*	*Winogrono 150g*	
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 300ml ***(seler)***	Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)***	Kapuśniak z ziemniakami 300ml ***(seler)***	Kapuśniak z ziemniakami 300ml ***(seler)***	Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)***
	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Makaron ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***	Makaron ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g ***(gluten pszenny, jaja, mleko)***
	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* ***(mleko)***	*Jogurt owocowy 150ml* ***(mleko)***	*Jogurt naturalny ze szczypiorkiem 150ml* ***(mleko)***	*Jogurt owocowy 150ml* ***(mleko)***	*Jogurt owocowy 150ml* ***(mleko)***
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb razowy 100g ***(gluten pszenny)***	Chleb zwykły 70g ***(gluten pszenny, gluten żytni)*** + Chleb razowy 30g ***(gluten pszenny)***	Chleb pszenny 100g ***(gluten pszenny)***
	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło 10g ***(mleko)***	Masło roślinne 10g
	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	*Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, 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: 2019,9 kcal; Białko ogółem: 84,1 g; Tłuszcz: 72,7 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 284,5 g; W tym cukry: 28,3 g; Błonnik pok.: 30,4 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: 11.09.2026r.	