piątek, 16 października 2026

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 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: 9.10.2026r.* | |

**sobota, 17 października 2026**

## Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 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 |
| | 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 |
| | 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* | *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: 1859,8 kcal; Białko ogółem: 87,8 g; Tłuszcz: 65,8 g; Kw. tł. nas.: 21,7 g; Węglowodany ogółem: 300,5 g; W tym cukry: 30,3 g; Błonnik pok.: 33,0 g; Sól: 3,1 g* | *Wartość energetyczna: 1971,3 kcal; Białko ogółem: 90,2 g; Tłuszcz: 45,6 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 305,6 g; W tym cukry: 28,7 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 3,3 g* | *Wartość energetyczna: 1876,5 kcal; Białko ogółem: 90,4 g; Tłuszcz: 75,7 g; Kw. tł. nas.: 25,0 g; Węglowodany ogółem: 287,9 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 40,7 g; Sól: 3,3 g* | *Wartość energetyczna: 1884,5 kcal; Białko ogółem: 74,7 g; Tłuszcz: 68,5 g; Kw. tł. nas.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 312,5 g; W tym cukry: 42,5 g; Błonnik pok.: 30,6 g; Sól: 2,8 g* | *Wartość energetyczna: 1925,9 kcal; Białko ogółem: 92,5 g; Tłuszcz: 38,8 g; Kw. tł. nas.: 16,1 g; Węglowodany ogółem: 305,8 g; W tym cukry: 29,0 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 3,8 g* |
| | | | | *Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.* | |

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r**

niedziela, 18 października 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* | *Pomarańcza 150g* | *Pomarańcza 150g* | *Sok warzywny 150ml* ***(seler)*** | *Pomarańcza 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: 2184,2 kcal; Białko ogółem: 87,6 g; Tłuszcz: 84,6 g; Kw. tł. nas.: 34,5 g; Węglowodany ogółem: 276,9 g; W tym cukry: 29,8 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 3,2 g* | *Wartość energetyczna: 2257,5 kcal; Białko ogółem: 93,3 g; Tłuszcz: 78,7 g; Kw. tł. nas.: 30,1 g; Węglowodany ogółem: 282,5 g; W tym cukry: 28,9 g; Błonnik pok.: 21,5 g; Sól: 3,1 g* | *Wartość energetyczna: 2228,4 kcal; Białko ogółem: 93,5 g; Tłuszcz: 94,3 g; Kw. tł. nas.: 37,8 g; Węglowodany ogółem: 280,1 g; W tym cukry: 26,7 g; Błonnik pok.: 34,4 g; Sól: 4,0 g* | *Wartość energetyczna: 2176,9 kcal; Białko ogółem: 91,7 g; Tłuszcz: 81,1 g; Kw. tł. nas.: 30,6 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; W tym cukry: 29,9 g; Błonnik pok.: 24,1 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: 9.10.2026r.* | |

**poniedziałek, 19 październik 2026**

## Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 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: 9.10.2026r.* | |

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r**

wtorek, 20 października 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: 9.10.2026r.* | |

środa, 21 października 2026

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 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 |
| | 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: 9.10.2026r.* | |

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r**

czwartek, 22 października 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: 9.10.2026r.* | |

piątek, 23 października 2026

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 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: 9.10.2026r.* | |

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r**

sobota, 24 października 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)*** |
| | Surówka z kapusty kiszonej 150g | Brokuł gotowany 150g | Surówka z kapusty kiszonej 150g | Surówka z kapusty kiszonej 150g | Brokuł gotowany 150g |
| | Kompot 250ml | Kompot 250ml | Kompot b/c 250ml | Kompot 250ml | Kompot 250ml |
| *Podwieczorek* | *Jabłko 150g* | *Jabłko 150g* | *Jabłko 150g* | *Jabłko 150g* | *Jabłko pieczone 150g* |
| Kolacja | 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: 2040,2 kcal; Białko ogółem: 70,1 g; Tłuszcz: 66,7 g; Kw. tł. nas.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 285,6 g; W tym cukry: 28,6 g; Błonnik pok.: 26,8 g; Sól: 3,5 g* | *Wartość energetyczna: 2045,9 kcal; Białko ogółem: 79,1 g; Tłuszcz: 61,1 g; Kw. tł. nas.: 25,7 g; Węglowodany ogółem: 257,8 g; W tym cukry: 21,1 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 3,6 g* | *Wartość energetyczna: 2144,7 kcal; Białko ogółem: 76,7 g; Tłuszcz: 76,7 g; Kw. tł. nas.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 289,2 g; W tym cukry: 27,7 g; Błonnik pok.: 33,5 g; Sól: 3,8 g* | *Wartość energetyczna: 1984,5 kcal; Białko ogółem: 70,8 g; Tłuszcz: 62,9 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 263,9 g; W tym cukry: 33,8 g; Błonnik pok.: 26,6 g; Sól: 3,4 g* | *Wartość energetyczna: 2013,5 kcal; Białko ogółem: 79,1 g; Tłuszcz: 57,3 g; Kw. tł. nas.: 21,5 g; Węglowodany ogółem: 257,9 g; W tym cukry: 21,1 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 3,5 g* |
| | | | | *Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.* | |

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r**

niedziela, 25 października 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* | *Winogrono 150g* | *Sok pomidorowy 150ml* | *Sok pomidorowy 150ml* | *Winogrono 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 |
| | 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: 2021,9 kcal; Białko ogółem: 113,2 g; Tłuszcz: 88,5 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 253,5 g; W tym cukry: 11,7 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 5,4 g* | *Wartość energetyczna: 1955,9 kcal; Białko ogółem: 113,0 g; Tłuszcz: 80,8 g; Kw. tł. nas.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 234,5 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 24,6 g; Sól: 6,1 g* | *Wartość energetyczna: 2161,3 kcal; Białko ogółem: 119,7 g; Tłuszcz: 92,7 g; Kw. tł. nas.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 272,8 g; W tym cukry: 9,1 g; Błonnik pok.: 37,9 g; Sól: 5,8 g* | *Wartość energetyczna: 1994,9 kcal; Białko ogółem: 110,6 g; Tłuszcz: 85,6 g; Kw. tł. nas.: 22,0 g; Węglowodany ogółem: 255,8 g; W tym cukry: 13,9 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 5,3 g* | *Wartość energetyczna: 1884,2 kcal; Białko ogółem: 95,5 g; Tłuszcz: 65,9 g; Kw. tł. nas.: 18,6 g; Węglowodany ogółem: 220,6 g; W tym cukry: 10,4 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 3,3 g* |
| | | | | *Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.* | |

poniedziałek, 26 października 2026

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 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: 9.10.2026r.* | |

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r**

wtorek, 27 października 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: 9.10.2026r.* | |

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r**

środa, 28 października 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: 9.10.2026r.* | |

czwartek, 29 październik 2026

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 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 |
| | Pomidor 50g | Pomidor 50g b/skórki | Pomidor 50g | Pomidor 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 | Żurek z ziemniakami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** | Żurek z ziemniakami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** | Żurek z ziemniakami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** | Żurek z ziemniakami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ***(seler)*** |
| | Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)*** | Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)*** | Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)*** | Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml ***(gluten pszenny, jaja, mleko, seler)*** | Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 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)*** |
| | 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* | *Gruszka 150g* | *Jabłko 150g* | *Gruszka 150g* | *Gruszka 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 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* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)* | | | | |
| | *Wartość energetyczna: 2113,7 kcal; Białko ogółem: 80,2 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nas.: 33,8 g; Węglowodany ogółem: 310,3 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 30,6 g; Sól: 3,2 g* | *Wartość energetyczna: 2149,8 kcal; Białko ogółem: 79,8 g; Tłuszcz: 67,8 g; Kw. tł. nas.: 30,0 g; Węglowodany ogółem: 306,9 g; W tym cukry: 14,2 g; Błonnik pok.: 26,2 g; Sól: 3,3 g* | *Wartość energetyczna: 2097,3 kcal; Białko ogółem: 83,2 g; Tłuszcz: 79,5 g; Kw. tł. nas.: 35,1 g; Węglowodany ogółem: 295,4 g; W tym cukry: 8,9 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 3,3 g* | *Wartość energetyczna: 2125,4 kcal; Białko ogółem: 78,4 g; Tłuszcz: 73,0 g; Kw. tł. nas.: 33,8 g; Węglowodany ogółem: 316,3 g; W tym cukry: 18,8 g; Błonnik pok.: 29,9 g; Sól: 3,1 g* | *Wartość energetyczna: 2100,7 kcal; Białko ogółem: 78,4 g; Tłuszcz: 62,7 g; Kw. tł. nas.: 24,9 g; Węglowodany ogółem: 305,9 g; W tym cukry: 14,3 g; Błonnik pok.: 26,0 g; Sól: 3,3 g* |
| | | | | *Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.* | |

piątek, 30 października 2026

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 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)*** | *Winogrono 150g* | |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** | Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** | Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** | Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** | Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml ***(gluten pszenny, mleko, seler)*** |
| | Filet rybny panierowany pieczony 100g ***(gluten pszenny, jaja, ryby)*** | 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 kapusty kiszonej 150g | Marchewka gotowana 150g | Surówka z kapusty kiszonej 150g | Surówka z kapusty kiszonej 150g | Marchewka gotowana 150g |
| | Kompot 250ml | Kompot 250ml | Kompot b/c 250ml | Kompot 250ml | Kompot 250ml |
| *Podwieczorek* | *Sok pomidorowy 150ml* | *Sok pomidorowy 150ml* | *Sok pomidorowy 150ml* | *Kisiel owocowy 150ml* | *Sok pomidorowy 150ml* |
| Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(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 białej fasoli z cebulką 80g | Pasta twarogowa 80g ***(mleko)*** | Pasta z białej fasoli z cebulką 80g | Pasta twarogowa 80g ***(mleko)*** | Pasta twarogowa 80g ***(mleko)*** |
| | Papryka świeża 50g | Dżem owocowy 25g | Papryka świeża 50g | Dżem owocowy 25g | Dżem owocowy 25g |
| *Posiłek nocny* | *Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)* | | | | |
| | *Wartość energetyczna: 2055,8 kcal; Białko ogółem: 72,3 g; Tłuszcz: 92,6 g; Kw. tł. nas.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 247,7 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 28,3 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: 1914,9 kcal; Białko ogółem: 77,1 g; Tłuszcz: 80,7 g; Kw. tł. nas.: 29,5 g; Węglowodany ogółem: 244,6 g; W tym cukry: 17,9 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 3,5 g* | *Wartość energetyczna: 2208,7 kcal; Białko ogółem: 76,9 g; Tłuszcz: 94,6 g; Kw. tł. nas.: 29,8 g; Węglowodany ogółem: 279,0 g; W tym cukry: 32,4 g; Błonnik pok.: 25,2 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: 9.10.2026r.* | |

**Jadłospis dla Szpitala w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r**

sobota, 31 października 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 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 ***(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 ziemniaczana 300ml ***(seler)*** | Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)*** | Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)*** | Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)*** | Zupa ziemniaczana 300ml ***(seler)*** |
| | Potrawka z kurczaka 150g ***(gluten pszenny, seler)*** | Potrawka z kurczaka 150g ***(gluten pszenny, seler)*** | Potrawka z kurczaka 150g ***(gluten pszenny, seler)*** | Potrawka z kurczaka 150g ***(gluten pszenny, seler)*** | Potrawka z kurczaka 150g ***(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 |
| | 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* | *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 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* ***(gluten pszenny)****, masło 5g* ***(mleko)****, wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)* | | | | |
| | *Wartość energetyczna: 2042,6 kcal; Białko ogółem: 101,5 g; Tłuszcz: 72,8 g; Kw. tł. nas.: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 314,7 g; W tym cukry: 25,7 g; Błonnik pok.: 32,8 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: 2059,4 kcal; Białko ogółem: 104,2 g; Tłuszcz: 82,7 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 302,1 g; W tym cukry: 12,2 g; Błonnik pok.: 40,5 g; Sól: 2,8 g* | *Wartość energetyczna: 1978,6 kcal; Białko ogółem: 88,9 g; Tłuszcz: 70,4 g; Kw. tł. nas.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 316,8 g; W tym cukry: 37,9 g; Błonnik pok.: 30,0 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: 9.10.2026r.* | |