

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego  
„Dobry posiłek w szpitalu”

|                         | 27.10.2025 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                                   |
| ŚNIADANIE               | Otręby pszenne gotowane<br>na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek półtłusty z jogurtem<br>naturalnym 30 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Wędlina chuda wieprzowa 40 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor mini 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Otręby pszenne gotowane<br>na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem<br>naturalnym 30 g <b>7</b><br>hummus z ciecior<br>ki z suszonymi pomidorami 20 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem<br>naturalnym 30 g <b>7</b><br>hummus z ciecior<br>ki z suszonymi pomidorami 20 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel truskawkowy 250 ml                                                                                                                                                                                                            |
| OBIAD                   | Krupnik marchewkowa krem 330 ml<br>Placuszki z sosem<br>czekoladowym 400 g <b>1, 3, 7</b><br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                 | Krupnik marchewkowa krem 330 ml<br>Kasza jęczmienna gotowana 100 g <b>1</b><br>Sztuka mięsa pieczona w sosie<br>jarzynowym 140 g <b>1, 7</b><br>kalafior gotowany 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                               | Krupnik marchewkowa krem 330 ml<br>Kasza jęczmienna gotowana 100 g <b>1</b><br>Sztuka mięsa pieczona w sosie<br>jarzynowym 140 g <b>1, 7</b><br>kalafior gotowany 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                     |
| KOLACJA                 | Sałata lodowa 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta mięsna 40 g<br>Szynka drobiowa 30 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                             | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Pasta mięsna chuda 30 g<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                                                                                                | łata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Pasta mięsna chuda 30 g<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                                        |
| POSILEK<br>NOCNY        | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                |
| ENERGIA I<br>WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1942 kcal; Białko<br>ogółem: 102 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.:29<br>g; Węglowodany ogółem: 238 g; W tym<br>cukry: 43 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 11,6 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2074 kcal; Białko<br>ogółem: 118 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.:<br>26 g; Węglowodany ogółem: 241 g; W tym<br>cukry: 44 g; Błonnik pok.: 20,4 g; Sól: 10,6 g;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2114 kcal; Białko<br>ogółem: 118 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.:<br>27 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym<br>cukry: 52,3 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 10,2 g;                                                 |

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego  
„Dobry posiłek w szpitalu”

|                      | 28.10.2025 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKROW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                                     |
| ŚNIADANIE            | Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Serek kanapkowy naturalny 30 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Serek kanapkowy naturalny 30 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Serek kanapkowy naturalny 30 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb graham 40 g <b>1</b><br>Masło 5 g <b>7</b><br>Paszтет 20 g<br>Orórek 20 g                                                                                                                                                        |
| OBIAD                | Barszcz biały 330 ml <b>1, 3, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kurczak pieczony w piecu 140 g <b>1, 7</b><br>Surówka z marchewki i jabłka 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                              | Barszcz biały 330 ml <b>1, 3, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kurczak gotowany w sosie koperkowym 140 g <b>1, 7</b><br>Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                           | Barszcz biały 330 ml <b>1, 3, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kurczak gotowany w sosie koperkowym 140 g <b>1, 7</b><br>Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                      |
| KOLACJA              | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor mini 80 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy 20 g<br>Polędwica drobiowa 30 g <b>3</b><br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                       | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy 20 g<br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                      | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy 20 g<br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                  |
| POSIŁEK NOCNY        | Ciastka zbożowe 30 g <b>1, 3, 7, 8</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir naturalny 200 ml <b>7</b><br>Biszkopty b/cukru 20 g <b>1, 3, 7</b>                                                                                                                                                                                                                    | Kefir naturalny 200 ml <b>7</b><br>Biszkopty b/cukru 20 g <b>1, 3, 7</b>                                                                                                                                                               |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2163kcal; Białko ogółem: 95,5 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 260 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 8 g;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2308 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 287 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7,7 g;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2155 kcal; Białko ogółem: 95,6 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 275 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 7,5 g;                                                              |

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego  
„Dobry posiłek w szpitalu”

|                      | 29.10.2025 środa                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKROW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                           |
| ŚNIADANIE            | Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor mini 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Hummus warzywny 30 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Hummus warzywny 30 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń malinowy b/cukru 200 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                        |
| OBIAD                | Zupa ogórkowa 330 ml <b>7</b><br>Kopytka z sosem mięsnym 400 g <b>1, 3, 7</b><br>Surówka z kapustą pekińską 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                   | Zupa ogórkowa 330 ml <b>7</b><br>Kasza gryczana gotowana 100 g<br>Filet z pieca w sosie własnym 140 g <b>1, 7</b><br>warzywa gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                 | Zupa ogórkowa 330 ml <b>7</b><br>Kasza gryczana gotowana 100 g<br>Filet z pieca w sosie własnym 140 g <b>1, 7</b><br>warzywa gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                         |
| KOLACJA              | Sałata lodowa 20 g<br>Ogórek 80 g<br>Pasta rybna 40 g <b>4</b><br>Kiełbasa krakowska 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                    | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Pasta rybna 40 g <b>4</b><br>Kiełbasa krakowska 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                 | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Pasta rybna 40 g <b>4</b><br>Kiełbasa krakowska 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                          |
| POSILEK NOCNY        | Koktajl z jogurtu naturalnego i kefiru ze szpinakiem 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                          | Koktajl z jogurtu naturalnego i kefiru ze szpinakiem 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl z jogurtu naturalnego i kefiru ze szpinakiem 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                          |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1928 kcal;<br>Białko ogółem: 87,4 g; Tłuszcz: 68 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 266 g; W tym cukry: 70 g;<br>Błonnik pok.: 34 g; Sól: 10 g;                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2072 kcal;<br>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 74,5 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27,6 g; Węglowodany ogółem: 274 g; W tym cukry: 60 g;<br>Błonnik pok.: 30 g; Sól: 10 g;                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2239 kcal;<br>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 288 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 42 g; Sól: 11 g;                                                  |

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego  
„Dobry posiłek w szpitalu”

|                      | 30.10.2025 czwartek                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                      |
| ŚNIADANIE            | Musli na mleku 330 ml <b>1, 7, 8</b><br>Serek almette 20 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata lodowa 20 g<br>Ogórek zielony 50 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Musli na mleku 330 ml <b>1, 7, 8</b><br>Serek almette naturalny 20 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Serek almette naturalny 20 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                   |
| OBIAD                | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml <b>1, 3, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 140 g <b>1, 3</b><br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                  | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml <b>1, 3, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem<br>potrawkowym 140 g <b>1, 7</b><br>kalafior gotowany 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                            | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml <b>1, 3, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem<br>potrawkowym 140 g <b>1, 7</b><br>kalafior gotowany 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml   |
| KOLACJA              | Sałata 20 g<br>Pomidor mini 30 g<br>Serek kanapkowy 30 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Serek kanapkowy 30 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                           | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Serek kanapkowy 30 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                   |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt owocowy 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                         |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2010 kcal;<br>Białko ogółem: 96,5 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 228 g; W tym cukry: 27,6 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 6,9 g;                                                                             | Wartość energetyczna: 1995 kcal;<br>Białko ogółem: 114,5 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 232 g; W tym cukry: 48,6 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 7,4 g;                                                                                | Wartość energetyczna: 1991 kcal;<br>Białko ogółem: 114,7 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 36,4 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 55,3 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 7,2 g;                                       |

|                            | 31.10.2025 piątek                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                          |
| ŚNIADANIE                  | Płatki ryżowe na mleku 330 ml <b>7</b><br>Twarożek półtłusty<br>z kefirem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Sałata 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Płatki ryżowe na mleku 330 ml <b>7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem<br>naturalnym 30 g <b>7</b><br>dżem 20 g<br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem<br>naturalnym 30 g <b>7</b><br>dżem 20 g<br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Salatka z pomidora, ogórka i mozzarelli<br>z kiełkami 200 g <b>7</b>                                                                                                                                                        |
| OBIAD                      | Krupnik polski 350 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba smażona 400 g <b>1, 3, 4</b><br>Surówka z kiszonej kapusty 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                               | Krupnik polski 350 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba z pieca w sosie greckim 140 g <b>1, 4</b><br>Warzywa gotowane 80 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                      | Krupnik polski 350 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba z pieca w sosie greckim 140 g <b>1, 4</b><br>Warzywa gotowane 80 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                           |
| KOLACJA                    | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Pasta mięsno-twarogowa 30 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                          | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Pasta twarogowo-mięsna 30 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                          | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Pasta twarogowo-mięsna 30 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                |
| POSIŁEK<br>NOCNY           | Mus owocowy 150 g                                                                                                                                                                                                                                                             | Mus warzywno - owocowy 150 g                                                                                                                                                                                                                                           | Mus warzywno - owocowy 150 g                                                                                                                                                                                                |
| ENERGIA<br>I WART.<br>ODŻ. | Wartość energetyczna: 1810 kcal;<br>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 55 g; Kw.<br>tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem:<br>242 g; W tym cukry: 66,7 g; Błonnik<br>pok.: 22,5 g; Sól: 6,8 g;                                                                                       | Wartość energetyczna: 2080 kcal;<br>Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 84 g; Kw.<br>tł. nasy.: 31,7 g; Węglowodany ogółem:<br>236 g; W tym cukry: 50,1 g; Błonnik<br>pok.: 22,4 g; Sól: 6,5 g;                                                                             | Wartość energetyczna: 1973 kcal;<br>Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 78 g; Kw.<br>tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem:<br>240 g; W tym cukry: 60,5 g; Błonnik<br>pok.: 25,8 g; Sól: 6,3 g;                                     |

GRUPA SCANNED

|                            | 01.11.2025 sobota                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                              |
| ŚNIADANIE                  | Kluski gotowane<br>na mleku 330 ml <b>1, 3, 7</b><br>serek biały chudy 60 g <b>7</b><br>wędlina wieprzowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałatka ogórkowa 80 g<br>Sałata 20 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Kluski gotowane<br>na mleku 330 ml <b>1, 3, 7</b><br>twarożek chudy 60 g <b>7</b><br>szynka wieprzowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | twarożek chudy 60 g <b>7</b><br>szynka wieprzowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ksiel z owocami 200 ml                                                                                                                                                                                          |
| OBIAD                      | Zupa wielowarzywna 330 ml<br>Gotowane ziemniaki 200 g<br>Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie<br>koperkowym 140 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                      | Zupa wielowarzywna 330 ml<br>Gotowane ziemniaki 200 g<br>Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie<br>koperkowym 140 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                   | Zupa wielowarzywna 330 ml<br>Gotowane ziemniaki 200 g<br>Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie<br>koperkowym 140 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                             |
| KOLACJA                    | Sałata 20 g<br>Pomidor mini 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy 30 g<br>Szynka wieprzowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                        | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Hummus wielowarzywny 50 g<br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                            | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Hummus wielowarzywny 50 g<br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml       |
| POSIŁEK<br>NOCNY           | Jogurt czekoladowy 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                 |
| ENERGIA<br>I WART.<br>ODŻ. | Wartość energetyczna: 2306 kcal;<br>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 87 g; Kw.<br>tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem:<br>307 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik<br>pok.: 24 g; Sól: 8,3 g;                                                                                      | Wartość energetyczna: 1915 kcal;<br>Białko ogółem: 65 g; Tłuszcz: 80; Kw. tł.<br>nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem:<br>250g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.:<br>24 g; Sól: 6 g;                                                                                        | Wartość energetyczna: 1886 kcal;<br>Białko ogółem: 60 g; Tłuszcz: 79; Kw. tł.<br>nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 256<br>g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.:<br>36,5 g; Sól: 6 g;                               |

GRUPA SCANMED

|                      | 02.11.2025 niedziela                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                          |
| ŚNIADANIE            | Płatki kukurydziane na mleku 330 ml <b>7</b><br>Serek almette naturalny 60 g <b>7</b><br>Szynka wieprzowa 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor mini 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 330 ml <b>7</b><br>Serek almette 60 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Serek almette 60 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb graham 40 g <b>1</b><br>Masło 5 g <b>7</b><br>Sałata 10 g<br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Ogórek kiszony 20 g                                                                                           |
| OBIAD                | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 3, 9</b><br>Ryż biały gotowany 100 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                            | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 3, 9</b><br>Ryż biały gotowany 100 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                      | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 3, 9</b><br>Ryż biały gotowany 100 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                     |
| KOLACJA              | Sałata 20 g<br>Pomidor mini 80 g<br>Serek kanapkowy 40 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                         | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek biały kanapkowy 40 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                        | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek biały kanapkowy 40 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                        |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt owocowy 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Serek homogenizowany naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                | Serek homogenizowany naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                               |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2115 kcal;<br>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 265 g; W tym cukry: 50 g; Błonnik pok.: 30,5 g; Sól: 8,9 g;                                                                                    | Wartość energetyczna: 2016 kcal;<br>Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 65,5; Kw. tł. nasy.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 45,2 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 5,5 g;                                                                            | Wartość energetyczna: 2075 kcal;<br>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 80; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 257 g; W tym cukry: 53,8 g; Błonnik pok.: 38,6 g; Sól: 5,3 g;                              |

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/ w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne