

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	15.12.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza jagłana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza jagłana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 dżem 20 g Wędlina drobiowa 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 dżem 20 g Wędlina drobiowa 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałata 10 g Pomidor 20 g Mozzarella 20 g 7 Słonecznik 5 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Makaron z sosem bolońskim 400 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Pieczeń rzymska w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Pieczeń rzymska w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta mięsna 40 g Szynka wieprzowa 30 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna drobiowa 30 g Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna drobiowa 30 g Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Ciastka zbożowe 30 g 1, 3, 7, 8	Kefir naturalny 250 ml 250 ml 7 Biszkopty 20 g 1, 3	Kefir naturalny 250 ml 250 ml 7 Biszkopty 20 g 1, 3
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1718 kcal; Białko ogółem: 73 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 198 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1840 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 115 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 1853 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 71 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 208 g; W tym cukry: 122 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 11 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	16.12.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
I ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7
OBIAD	Zupa krupnik 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak gotowany w sosie koperkowym 140 g 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak gotowany w sosie koperkowym 140 g 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 20 g Szynka wieprzowa 30 g 3 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Szynka drobiowa 40 g Paszтет drobiowy 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Szynka drobiowa 40 g Paszтет drobiowy 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2451 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 347 g; W tym cukry: 181 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2188 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 276 g; W tym cukry: 130 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2226 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 309 g; W tym cukry: 160 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 12 g;

	17.12.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Hummus 30 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Hummus 30 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 40 g 1 Masło 2 g 7 Wędlina 20 g Pomidor 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa jarzynowa 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Filet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Kapusta kiszona 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Filet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Kapusta kiszona 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Filet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Kapusta kiszona 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek świeży 80 g Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2223 kcal; Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 99 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 217 g; W tym cukry: 89 g; Błonnik pok.: 42 g; Sól: 13 g;	Wartość energetyczna: 1949 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 213 g; W tym cukry: 102 g; Błonnik pok.: 44 g; Sól: 9,3 g;	Wartość energetyczna: 1791 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 65; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 205g; W tym cukry: 123 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 9,7 g;

	18.12.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Rzodkiewka 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Żurek gotowany na kielbasie 350 ml 1, 3, 7 ziemniaki gotowane 100 g stek gotowany w sosie pieczeniowym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty młodej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek gotowany na kielbasie 350 ml 1, 3, 7 ziemniaki gotowane 100 g stek gotowany w sosie pieczeniowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek gotowany na kielbasie 350 ml 1, 3, 7 ziemniaki gotowane 100 g stek gotowany w sosie pieczeniowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 30 g Serek kanapkowy 30 g 7 kielbasa żywiecka 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml 1	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2199 kcal; Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 279 g; W tym cukry: 120 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 9,6 g.	Wartość energetyczna: 2288 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 277 g; W tym cukry: 105 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 10 g.	Wartość energetyczna: 2413 kcal; Białko ogółem: 131 g; Tłuszcz: 84 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 288 g; W tym cukry: 115 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 11 g.

	19.12.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor mini 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy 20 g 7 Pasta warzywna 20 g Wędlina drobiowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 20 g 7 Pasta warzywna 20 g Wędlina drobiowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel 250 g
OBIAD	Zupa pomidorowa 350 ml 7 Ryż brązowy gotowany 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa 350 ml 7 Ryż brązowy gotowany 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa 350 ml 7 Ryż brązowy gotowany 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta mięsno 30 g Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna 30 g Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna 30 g Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany owocowy 150 g 7	Serek homogenizowany naturalny 150 g 7	Serek homogenizowany naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1943 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 106 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2127 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. Tł. Nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 263 g; W tym cukry: 95 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2384 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 313 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 11 g.

GRUPA SCANNED

	20.12.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Ser twarogowy 60 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kluseczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Ser twarogowy 60 g 7 Szynka drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Ser twarogowy 60 g 7 Szynka drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7 Migdały 10 g 8
OBIAD	Zupa grysikowa 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Szynka wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Hummus wielowarzywny 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Hummus wielowarzywny 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 150 g	Mus owocowo-warzywny 150 g	Mus owocowo-warzywny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2438 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 76 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 335 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.:39 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2286 kcal; Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 290 g; W tym cukry: 91 g; Błonnik pok.:35 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2082 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 227 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.:32 g; Sól: 10 g;

GRUPA SCANMED

	21.12.2025 niedziela		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette 60 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette 60 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette 60 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 200 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Serek kanapkowy 40 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek biały kanapkowy 40 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 1	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek biały kanapkowy 40 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 1
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2494 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 103 g; Kw. tł. nas.: 39 g; Węglowodany ogółem: 295 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2441 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Węglowodany ogółem: 343 g; W tym cukry: 110 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2329 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Węglowodany ogółem: 315 g; W tym cukry: 114 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 12 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	22.12.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 dżem 20 g Wędlina wieprzowa 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 dżem 20 g Wędlina wieprzowa 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 40 g 1 Masło 2 g 7 Sałata 5 g Mozzarella 20 g 7 Pomidor 10 g Kiełki 5 g
OBIAD	Krupnik ryżowy 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany w sosie chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem 80 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany w sosie chrzanowym 140 g 1, 7 Marchewka tarta z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany w sosie chrzanowym 140 g 1, 7 Marchewka tarta z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka 80 g Pasta mięsna 40 g Szynka drobiowa 30 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna drobiowa 30 g Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna drobiowa 30 g Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2118 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 314 g; W tym cukry: 125 g; Błonnik pok.:33 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1882 kcal; Białko ogółem:84 g; Tłuszcz: 39 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 301 g; W tym cukry: 133 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 1899 kcal; Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 43 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; Węglowodany ogółem: 308 g; W tym cukry: 163 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 11 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	23.12.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
I ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 5, 7, 8, 11 Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 5, 7, 8, 11 Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 250 ml
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 20 g Szyńka wieprzowa 30 g 3 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Musj jabłkowy 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Musj jabłkowy 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Ciastka zbożowe 30 g 1, 3, 7, 8	Kefir naturalny 150 g 7 Biszkopt 20 g 1, 3, 7	Kefir naturalny 150 g 7 Biszkopt 20 g 1, 3, 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2369 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 330 g; W tym cukry: 155 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2359 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 340 g; W tym cukry: 124 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2151 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 54 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 308 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 12 g;

	24.12.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Serek topiony 40 g 7 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Dżem 30 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Dżem 30 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Budyń malinowy 250 ml 7
OBIAD	Barszcz czerwony 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona 140 g 1, 4 Kapusta kiszona 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu w warzywach 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu w warzywach 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2113 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 258 g; W tym cukry: 138 g; Błonnik pok.:28 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 1998 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 71 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 108 g; Błonnik pok.:35 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 1911 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 228 g; W tym cukry: 126 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 10 g;

GRUPA SCANMED

	25.12.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 5, 7, 8, 11 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Rzodkiewka 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 5, 7, 8, 11 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny z orzechami 200 g 7, 8
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 ziemniaki gotowane 100 g udko pieczone w piecu 140 g Marchewka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 ziemniaki gotowane 100 g udko pieczone w piecu 140 g Marchewka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 ziemniaki gotowane 100 g udko pieczone w piecu 140 g Marchewka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor mini 30 g Serek kanapkowy 30 g 7 kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 150 g	Mus owocowy 150 g	Mus owocowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1974 kcal, 88.5 g białka, 79.4 g tłuszczów, 35.7 g tłuszczów nasyconych, 217.9 g węglowodanów, 76.8 g cukrów prostych, 19.0 g błonnika. Sól: 9,6 g.	Wartość energetyczna: 1998 kcal, 89.3 g białka, 76.3 g tłuszczów, 34.8 g tłuszczów nasyconych, 220.5 g węglowodanów, 77.5 g cukrów prostych, 19.5 g błonnika Sól: 10 g.	Wartość energetyczna: 2021 kcal, 90.1 g białka, 75.2 g tłuszczów, 34.3 g tłuszczów nasyconych, 223.4 g węglowodanów, 78.1 g cukrów prostych, 20.0 g błonnika. Sól: 11 g.

	26.12.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor mini 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy 20 g 7 Pasta warzywna 20 g kiełbasa drobiowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 20 g 7 Pasta warzywna 20 g kiełbasa drobiowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 40 g 1 Pasta warzywna 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350 ml Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa 350 ml 7 Ryż brązowy gotowany 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa 350 ml 7 Ryż brązowy gotowany 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta mięsno – twarogowa 30 g 7 Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsno – twarogowa 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsno – twarogowa 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy na kefirze naturalnym 250 ml 7	Koktajl owocowy na kefirze naturalnym 250 ml 7	Koktajl owocowy na kefirze naturalnym 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna 1974 kcal, 88.5 g białka, 79.4 g tłuszczów, 35.7 g tłuszczów nasyconych, 217.9 g węglowodanów, 76.8 g cukrów prostych, 19.0 g błonnika; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 1998 kcal, 89.3 g białka, 76.3 g tłuszczów, 34.8 g tłuszczów nasyconych, 220.5 g węglowodanów, 77.5 g cukrów prostych, 19.5 g błonnika; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2021 kcal, 90.1 g białka, 75.2 g tłuszczów, 34.3 g tłuszczów nasyconych, 223.4 g węglowodanów, 78.1 g cukrów prostych, 20.0 g błonnika Sól: 11 g.

GRUPA SCANMED

	27.12.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Ser twarogowy 60 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kluseczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Ser twarogowy 60 g 7 Szynka drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Ser twarogowy 60 g 7 Szynka drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel naturalny 250 g
OBIAD	Zupa ziemniaczana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Szynka wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Mus jabłkowy 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Mus jabłkowy 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany owocowy 150 g 7	Serek homogenizowany naturalny 150 g 7	Serek homogenizowany naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1987 kcal, 87.3 g białka, 76.4 g tłuszczów, 28.5 g tłuszczów nasyconych, 228.4 g węglowodanów, 74.2 g cukrów prostych, 20.5 g błonnika. Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2012 kcal, 89.7 g białka, 74.2 g tłuszczów, 28.1 g tłuszczów nasyconych, 231.1 g węglowodanów, 76.8 g cukrów prostych, 21.0 g błonnika Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2041 kcal, 91.5 g białka, 72.3 g tłuszczów, 27.6 g tłuszczów nasyconych, 235.3 g węglowodanów, 78.6 g cukrów prostych, 22.4 g błonnika Sól: 10 g;

GRUPA SCANMED

	28.12.2025 niedziela		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette 60 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette 60 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette 60 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 200 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Serek kanapkowy 40 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek biały kanapkowy 40 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 1	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek biały kanapkowy 40 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 1
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1992 kcal, 89.8 g białka, 81.5 g tłuszczów, 32.9 g tłuszczów nasyconych, 215.7 g węglowodanów, 71.2 g cukrów prostych, 22.0 g błonnika Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2015 kcal, 91.0 g białka, 79.4 g tłuszczów, 31.6 g tłuszczów nasyconych, 219.2 g węglowodanów, 73.4 g cukrów prostych, 22.5 g błonnika Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2039 kcal, 93.5 g białka, 77.8 g tłuszczów, 31.2 g tłuszczów nasyconych, 222.8 g węglowodanów, 74.8 g cukrów prostych, 23.4 g błonnika Sól: 12 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	29.12.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 pasta warzywna z suszonymi pomidorami 20 g Wędlina drobiowa 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 pasta warzywna z suszonymi pomidorami 20 g Wędlina drobiowa 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 40 g 1 Masło 2 g 7 Sałata 5 g Pomidor 20 g Mozzarella 20 g 7
OBIAD	Zupa brokułowa 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Sztuka mięsa gotowana w sosie koperkowym 400 g 1, 7 Surówka z kapusty białej 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Sztuka mięsa gotowana w sosie koperkowym 400 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Sztuka mięsa gotowana w sosie koperkowym 400 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka 80 g Pasta mięsna 40 g Szyńka wieprzowa 30 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna drobiowa 30 g Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna drobiowa 30 g Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1978 kcal, 88.2 g białka, 80.6 g tłuszczów, 31.8 g tłuszczów nasyconych, 212.9 g węglowodanów, 70.5 g cukrów prostych, 21.4 g błonnika Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1995 kcal, 89.6 g białka, 78.7 g tłuszczów, 31.0 g tłuszczów nasyconych, 215.3 g węglowodanów, 72.1 g cukrów prostych, 21.9 g błonnika Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2020 kcal, 91.4 g białka, 76.9 g tłuszczów, 30.6 g tłuszczów nasyconych, 218.7 g węglowodanów, 73.8 g cukrów prostych, 23.0 g błonnika Sól: 11 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	30.12.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 5, 7, 8, 11 Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 5, 7, 8, 11 Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 250 g
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 20 g Szynka wieprzowa 30 g 3 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus jabłkowy 20 g Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus jabłkowy 20 g Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Ciastka zbożowe 30 g 1, 3, 7, 8	Kefir naturalny 250 ml 250 ml 7 Biszkopty 20 g 1, 3	Kefir naturalny 250 ml 250 ml 7 Biszkopty 20 g 1, 3
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1967 kcal, 87.1 g białka, 78.9 g tłuszczów, 30.4 g tłuszczów nasyconych, 214.3 g węglowodanów, 71.5 g cukrów prostych, 22.2 g błonnika; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1983 kcal, 89.4 g białka, 77.5 g tłuszczów, 29.8 g tłuszczów nasyconych, 217.0 g węglowodanów, 73.0 g cukrów prostych, 22.7 g błonnika; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2009 kcal, 91.0 g białka, 75.8 g tłuszczów, 29.2 g tłuszczów nasyconych, 220.5 g węglowodanów, 74.8 g cukrów prostych, 23.5 g błonnika; Sól: 12 g;

	31.12.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 330 ml 7 Twaróg chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidorki mini 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 330 ml 7 Twaróg chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Hummus 30 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twaróg chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Hummus 30 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałata 20 g Pomidor 20 g Mozzarella 20 g 7 Słonecznik 5 g
OBIAD	Barszcz biały 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2215 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 250 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 13 g;	Wartość energetyczna: 1844 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 248 g; W tym cukry: 100 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 9,3 g;	Wartość energetyczna: 2100 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 72; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 278g; W tym cukry: 105 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 9,7 g;

GRUPA SCANMED 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 SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne