

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser żółty (<i>MLE</i>), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z dorsza panierowany (<i>GLU, RYB</i>), ziemniaki got , surówka z kapusty kiszonej , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Krakowska , sałata , cykorja , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kisiel owocowy z truskawkami b/c ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.94 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 96.59 g; nasycone kwasy tł.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; suma cukrów prostych: 44.54 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), serek homogenizowany waniliowy (<i>MLE</i>), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	Selerowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z dorsza pieczony (<i>RYB</i>), ziemniaki got , cukinia duszona , kompot z jabłek b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Krakowska , sałata , fasolka szparagowa z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kisiel owocowy z truskawkami b/c ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2089.08 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 60.08 g; nasycone kwasy tł.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; suma cukrów prostych: 82.88 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , ser żółty (<i>MLE</i>), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), filet z dorsza pieczony (<i>RYB</i>), ziemniaki got , surówka z kapusty kiszonej , kompot z jabłek b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , Krakowska , sałata , cykorja , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata , ogórek zielony ,	Podwieczorek: maślanka (<i>MLE</i>), pestki dyni ,	Posiłek nocny: kisiel owocowy z truskawkami b/c ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2037.93 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 79.56 g; nasycone kwasy tł.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 241.05 g; suma cukrów prostych: 47.95 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , serek bieluch (<i>MLE</i>), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	koperkowa (<i>SEL</i>), filet z dorsza pieczony (<i>RYB</i>), ziemniaki got , cukinia duszona , kompot z jabłek b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , Krakowska , sałata , fasolka szparagowa z wody , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,	Podwieczorek: maślanka (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: kisiel owocowy z truskawkami b/c ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1980.37 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 60.52 g; nasycone kwasy tł.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; suma cukrów prostych: 59.76 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser żółty (<i>MLE</i>), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z dorsza panierowany (<i>GLU, RYB</i>), ziemniaki got , surówka z kapusty kiszonej , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z tofu (<i>SOJ</i>), sałata , cykorja , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kisiel owocowy z truskawkami b/c ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2357.96 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 104.25 g; nasycone kwasy tł.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 272.69 g; suma cukrów prostych: 44.89 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-02	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa	
ryż na mleku (MLE), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa bezglutenowa (MLE, SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got , surówka z kapusty kiszanej , kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Krakowska , sałata , cykoria , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kisiel owocowy z truskawkami b/c ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1984.72 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 82.28 g; nasycone kwasy tł.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 215.81 g; suma cukrów prostych: 44.11 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g;

piątek 2026-01-02	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
ryż na mleku sojowym (SOJ), kajzerka (GLU), margaryna , paprykarz (SOJ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa bezmleczna (GLU, SEL), filet z dorsza panierowany (GLU, RYB), ziemniaki got , surówka z kapusty kiszanej , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Krakowska , sałata , cykoria , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kisiel owocowy z truskawkami b/c ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.43 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 77.33 g; nasycone kwasy tł.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; suma cukrów prostych: 36.73 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy (GOR), kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	brokułowa (GLU, MLE, SEL), Indyk pieczony w sosie (GLU, MLE), kasza pęczak (GLU, MLE), sałata lodowa vinegrette , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), szynka konserwowa , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), siemię lniane ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.54 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 65.86 g; nasycone kwasy tł.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; suma cukrów prostych: 38.43 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , pietruszka gotowana z wody , kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	brokułowa lekka (GLU, MLE, SEL), Indyk pieczony w sosie (GLU, MLE), kasza jaglana (MLE), sałata lodowa z jogurtem (MLE), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), szynka konserwowa , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), chleb kukurydziany chrupki ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1964.88 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 54.46 g; nasycone kwasy tł.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; suma cukrów prostych: 41.41 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy (GOR), herbata z cytryną b/c ,	brokułowa cukrzykowa (MLE, SEL), Indyk pieczony , kasza pęczak (GLU, MLE), sałata lodowa vinegrette , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , szynka konserwowa , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), Jajka gotowane , sałata , kalarepa ,	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), hummus dodatek (SEZ), sałata , cykorja ,	Posiłek nocny: kefir (MLE), siemię lniane ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.50 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 69.89 g; nasycone kwasy tł.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 256.99 g; suma cukrów prostych: 29.25 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 44.15 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa cukrzykowa (MLE, SEL), Indyk pieczony , kasza jaglana (MLE), sałata lodowa z jogurtem (MLE), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , szynka konserwowa , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (GLU), hummus dodatek (SEZ), sałata ,	Posiłek nocny: kefir (MLE), chleb chrupki - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1861.55 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 53.74 g; nasycone kwasy tł.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; suma cukrów prostych: 31.61 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), tuńczyk (RYB), sałata , ogórek konserwowy (GOR), kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	brokułowa (GLU, MLE, SEL), tofu (SOJ), kasza pęczak (GLU, MLE), sałata lodowa vinegrette , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), paszтет sojowy (SOJ, GOR), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), siemię lniane ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.27 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 87.10 g; nasycone kwasy tł.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 255.98 g; suma cukrów prostych: 37.33 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy (GOR), herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), Indyk pieczony , kasza jaglana (MLE), sałata lodowa vinegrette , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka konserwowa , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), siemię lniane ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1672.61 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 64.11 g; nasycone kwasy tł.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 185.03 g; suma cukrów prostych: 23.20 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g;

sobota 2026-01-03	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy (GOR), herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), Indyk pieczony , kasza pęczak (GLU, MLE), sałata lodowa vinegrette , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , szynka konserwowa , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek sojowy waniliowy (SOJ), siemię lniane ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1709.41 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 48.58 g; nasycone kwasy tł.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 237.85 g; suma cukrów prostych: 16.69 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser biały (<i>MLE</i>), sałata , żurawina , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	szpinakowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Schab pieczony w sosie (<i>GLU</i>), ziemniaki got , bukiet warzyw gotowanych (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.76 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 63.42 g; nasycone kwasy tł.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser biały (<i>MLE</i>), sałata , żurawina , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	szpinakowa lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Schab pieczony w sosie (<i>GLU</i>), ziemniaki got , bukiet warzyw got lekki (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), polędwica drobiowa , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2079.34 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 60.56 g; nasycone kwasy tł.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , ser biały (<i>MLE</i>), sałata , seler naciowy (<i>SEL</i>), herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), Schab pieczony , ziemniaki got , bukiet warzyw got cukrzykowa , kompot z wiśni b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , papryka świeża ,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata , pomidor ,	Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>), otręby żytnie - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2112.75 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 67.57 g; nasycone kwasy tł.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; suma cukrów prostych: 47.19 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 47.36 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , ser biały (<i>MLE</i>), sałata , mus z jabłek , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), Schab pieczony , ziemniaki got , bukiet warzyw got cukrzyka lekka , kompot z wiśni b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,	Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.47 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz: 65.83 g; nasycone kwasy tł.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 252.90 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser biały (<i>MLE</i>), sałata , żurawina , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	szpinakowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kotlety sojowe (<i>SOJ</i>), ziemniaki got , bukiet warzyw gotowanych (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paprykarz (<i>SOJ</i>), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065.60 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 62.13 g; nasycone kwasy tł.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; suma cukrów prostych: 59.27 g; Sól: 4.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), ser biały (<i>MLE</i>), sałata , żurawina , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa bezglutenowa bezmleczna (<i>SEL</i>), Schab pieczony , ziemniaki got , bukiet warzyw gotowanych (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1898.20 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 73.05 g; nasycone kwasy tł.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 210.83 g; suma cukrów prostych: 41.32 g; Sól: 4.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g;

niedziela 2026-01-04		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , pasta z tofu (SOJ), sałata , żurawina , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa bezglutenowa bezmleczna (SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , bukiet warzyw gotowanych bezmleczna , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c na mleku sojowym (SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1935.96 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 70.75 g; nasycone kwasy tł.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; suma cukrów prostych: 33.77 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
kasza kuskus na mleku (<i>GLU, MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka wiejska, sałata, papryka konserwowa, herbata z cytryną b/c,	fasolowa (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Jajka w sosie chrzanowym (<i>GLU, MLE, SO2</i>), ziemniaki got, surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z jabłek b/c,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Indyk wędzony, sałata, rzodkiew biała, herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), wafle ryżowe,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2147.22 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 68.67 g; nasycone kwasy tł.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g;

poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
kasza kuskus na mleku (<i>GLU, MLE</i>), bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka wiejska, sałata, dynia gotowana z wody, herbata z cytryną b/c,	zupa z fasolki szparagowej żółtej lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z miruny pieczony, ziemniaki got, surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z jabłek b/c,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Indyk wędzony, sałata, seler gotowany z wody (<i>SEL</i>), herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), wafle ryżowe,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1954.10 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 55.17 g; nasycone kwasy tł.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;

poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna, szynka wiejska, sałata, papryka konserwowa, herbata z cytryną b/c,	fasolowa cukrzyca (<i>SEL</i>), filet z miruny pieczony, ziemniaki got, surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z jabłek b/c,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna, Indyk wędzony, sałata, rzodkiew biała, herbata z cytryną b/c,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), paprykarz dodatek (<i>SOJ</i>), sałata, ogórek kiszony,	Podwieczorek: sałatka z cukini i tofu (<i>SOJ</i>), chleb razowy (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2054.68 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 62.36 g; nasycone kwasy tł.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; suma cukrów prostych: 44.61 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 54.84 g;

poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna, szynka wiejska, sałata, mus porzeczkowo-truskawkowy, herbata z cytryną b/c,	zupa z fasolki szparagowej żółtej lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z miruny pieczony, ziemniaki got, surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z jabłek b/c,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna, Indyk wędzony, sałata, pietruszka gotowana z wody, herbata z cytryną b/c,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), paprykarz dodatek (<i>SOJ</i>), sałata,	Podwieczorek: sałatka z cukini i tofu (<i>SOJ</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.16 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 61.30 g; nasycone kwasy tł.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 54.55 g;

poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
kasza kuskus na mleku (<i>GLU, MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), hummus (<i>SEZ</i>), sałata, papryka konserwowa, herbata z cytryną b/c,	fasolowa (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Jajka w sosie chrzanowym (<i>GLU, MLE, SO2</i>), ziemniaki got, surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z jabłek b/c,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z tofu (<i>SOJ</i>), sałata, rzodkiew biała, herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), wafle ryżowe,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2406.79 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 99.25 g; nasycone kwasy tł.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; suma cukrów prostych: 53.76 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 39.78 g;

poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza jaglana na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka wiejska , sałata , papryka konserwowa , herbata z cytryną b/c ,	fasolowa bezglutenowa (MLE, SEL), Jajka w sosie chrzanowym (GLU, MLE, S02), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (MLE), wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065.99 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 80.77 g; nasycone kwasy tł.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 251.06 g; suma cukrów prostych: 45.41 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 44.62 g;

poniedziałek 2026-01-05		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
kasza jaglana na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynka wiejska , sałata , papryka konserwowa , herbata z cytryną b/c ,	fasolowa bezmleczna (SEL), Jajka w sosie chrzanowym (GLU, MLE, S02), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretka owocowa , wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.61 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 66.40 g; nasycone kwasy tł.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; suma cukrów prostych: 40.46 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), szynkowa (SOJ), ser biały dodatek (MLE), sałata , Jabłko , kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), Udko pieczone , ziemniaki got , buraczki got (GLU, MLE), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), Krakowska , ser topiony (MLE), sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2646.18 kcal; Białko ogółem: 148.64 g; Tłuszcz: 114.16 g; nasycone kwasy tł.: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 268.46 g; suma cukrów prostych: 68.44 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g;

wtorek 2026-01-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), szynkowa (SOJ), ser biały dodatek (MLE), sałata , jabłko pieczone , kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	pomidorowa z ryżem lekka (MLE, SEL), Udko pieczone , ziemniaki got , buraczki got (GLU, MLE), kompot z jabłek b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), Krakowska , tuńczyk dodatek (RYB), sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2623.51 kcal; Białko ogółem: 161.45 g; Tłuszcz: 100.08 g; nasycone kwasy tł.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 274.68 g; suma cukrów prostych: 67.09 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g;

wtorek 2026-01-06 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna , szynkowa (SOJ), ser biały dodatek (MLE), sałata , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z ryżem cukrzykowa (MLE, SEL), Udko pieczone , ziemniaki got , kalafior got (MLE), kompot z jabłek b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , Krakowska , tuńczyk dodatek (RYB), sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), pasztet sojowy dodatek (SOJ, GOR), sałata , słupki marchewki ,	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata , kalarepa ,	Posiłek nocny: Kisiel b/c , orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2682.95 kcal; Białko ogółem: 165.20 g; Tłuszcz: 111.16 g; nasycone kwasy tł.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 277.47 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; Sól: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 47.92 g;

wtorek 2026-01-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , szynkowa (SOJ), ser biały dodatek (MLE), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z ryżem lekka (MLE, SEL), Udko pieczone , ziemniaki got , kalafior got (MLE), kompot z jabłek b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , Krakowska , tuńczyk dodatek (RYB), sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (GLU), pasztet sojowy dodatek (SOJ, GOR), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata ,	Posiłek nocny: Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2546.19 kcal; Białko ogółem: 164.56 g; Tłuszcz: 98.51 g; nasycone kwasy tł.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 259.85 g; suma cukrów prostych: 45.77 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 43.38 g;

wtorek 2026-01-06 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), paprykarz (SOJ), ser biały dodatek (MLE), sałata , Jabłko , kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), tofu (SOJ), ziemniaki got , buraczki got (GLU, MLE), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), ser topiony (MLE), tuńczyk dodatek (RYB), sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2312.26 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 91.98 g; nasycone kwasy tł.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 286.74 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g;

wtorek 2026-01-06 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynkowa (SOJ), ser biały dodatek (MLE), sałata , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z ryżem (MLE, SEL), Udko pieczone , ziemniaki got , buraczki got bezmleczne bezglutenowe , kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Krakowska , ser topiony (MLE), sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.25 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 116.02 g; nasycone kwasy tł.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 205.71 g; suma cukrów prostych: 55.06 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g;

wtorek 2026-01-06		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynkowa (SOJ), paprykarz dodatek (SOJ), sałata , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z ryżem bezmleczna (SEL), Udko pieczone , ziemniaki got , buraczki got bezmleczne bezglutenowe , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Krakowska , tuńczyk dodatek (RYB), sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2402.15 kcal; Białko ogółem: 138.76 g; Tłuszcz: 98.10 g; nasycone kwasy tł.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 253.67 g; suma cukrów prostych: 53.24 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), serek bieluch (<i>MLE</i>), sałata , brzoskiewnia w syropie , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), Spaghetti bolognese (<i>GLU, MLE</i>), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka drobiowa (<i>SOJ</i>), sałata , słupki marchewki , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), hummus dodatek (<i>SEZ</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2532.21 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 98.64 g; nasycone kwasy tł.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 319.95 g; suma cukrów prostych: 54.51 g; Sól: 9.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g;

środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), serek bieluch (<i>MLE</i>), sałata , brzoskiewnia w syropie , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały lekki (<i>GLU, MLE, SEL</i>), spaghetti bolognese lekka (<i>GLU, MLE</i>), cukinia duszona , kompot z jabłek b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka drobiowa (<i>SOJ</i>), sałata , Marchewka got z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: bułka wrocławska (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.37 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 71.92 g; nasycone kwasy tł.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; suma cukrów prostych: 56.21 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;

środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , serek bieluch (<i>MLE</i>), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały cukrzycowa (<i>MLE, SEL, S02</i>), spaghetti bolognese z makaronem razowym (<i>GLU, MLE</i>), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z jabłek b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , szynka drobiowa (<i>SOJ</i>), sałata , słupki marchewki , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , papryka konserwowa ,	Podwieczorek: sałatka z kalafiora cukrzycowa , chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2346.08 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 84.93 g; nasycone kwasy tł.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; suma cukrów prostych: 48.86 g; Sól: 9.97 g; Błonnik pokarmowy: 53.40 g;

środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , serek bieluch (<i>MLE</i>), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały lekki (<i>GLU, MLE, SEL</i>), spaghetti bolognese lekka (<i>GLU, MLE</i>), cukinia duszona , kompot z jabłek b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , szynka drobiowa (<i>SOJ</i>), sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,	Podwieczorek: kefir (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.85 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 63.57 g; nasycone kwasy tł.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; suma cukrów prostych: 57.96 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g;

środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), serek bieluch (<i>MLE</i>), sałata , brzoskiewnia w syropie , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), makaron z ciecierzycą i pomidorami (<i>GLU</i>), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser żółty (<i>MLE</i>), sałata , słupki marchewki , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), hummus dodatek (<i>SEZ</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2477.86 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 89.52 g; nasycone kwasy tł.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; suma cukrów prostych: 53.62 g; Sól: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;

środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

plátky kukurydziane na mleku (MLE), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), serek bieluch (MLE), sałata , brzoskiewnia w syropie , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), spaghetti bolognese bezglutenowe , Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka drobiowa (SOJ), sałata , słupki marchewki , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb kukurydziany chrupki , tuńczyk dodatek (RYB), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289.12 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 94.43 g; nasycone kwasy tł.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g;

środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: Bezmleczna		
plátky kukurydziane na mleku sojowym (SOJ), kajzerka (GLU), margaryna , serek sojowy waniliowy (SOJ), sałata , brzoskiewnia w syropie , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), spaghetti bolognese bezmleczne (GLU), Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , szynka drobiowa (SOJ), sałata , słupki marchewki , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), tuńczyk dodatek (RYB), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.50 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 68.65 g; nasycone kwasy tł.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; suma cukrów prostych: 47.10 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym (GLU, JAJ, MLE, SEL), Kark pieczony (GLU), ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), sałatka z pęczaku (GLU, GOR), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.73 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 78.88 g; nasycone kwasy tł.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; suma cukrów prostych: 43.50 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g;

czwartek 2026-01-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	krem z zielonych warzyw lekka (GLU, MLE, SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , szpinak got dieta (GLU, MLE), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), sałatka z kaszy jaglanej , sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.55 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 75.31 g; nasycone kwasy tł.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; suma cukrów prostych: 32.24 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g;

czwartek 2026-01-08 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytny (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	zupa z zielonego groszku (GLU, JAJ, MLE, SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , sałatka z pęczaku cukrzyca (GLU, GOR), sałata , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), ser żółty dodatek (MLE), sałata , ogórek zielony ,	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata , cykorcia ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.32 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 79.56 g; nasycone kwasy tł.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; suma cukrów prostych: 31.59 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 47.28 g;

czwartek 2026-01-08 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	zupa z zielonych warzyw cukrzyca (MLE, SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , szpinak got dieta (GLU, MLE), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , sałatka z kaszy jaglanej , sałata , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (GLU), ser biały dodatek (MLE), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.80 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 69.96 g; nasycone kwasy tł.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 242.41 g; suma cukrów prostych: 23.38 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g;

czwartek 2026-01-08 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), pasta z tofu (SOJ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym (GLU, JAJ, MLE, SEL), kotlety sojowe (SOJ), ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), sałatka z pęczaku wege (GLU, SOJ, GOR), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 87.15 g; nasycone kwasy tł.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; suma cukrów prostych: 47.64 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.86 g;

czwartek 2026-01-08 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
płatki ryżowe na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	krem z zielonego groszku bezmleczny bezglutenowy (SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), sałatka z kaszy jaglanej , sałata , herbata z cytryną b/c ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jogurt owocowy pitny ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.09 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 81.00 g; nasycone kwasy tł.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; suma cukrów prostych: 32.57 g; Sól: 4.06 g; Błonnik pokarmowy: 43.90 g;

czwartek 2026-01-08	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
płatki ryżowe na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,	krem z zielonego groszku bezmleczny bezglutenowy (SEL), Kark pieczony (GLU), ziemniaki got , surówka z białej kapusty , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , sałatka z pęczaku (GLU, GOR), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c na mleku sojowym (SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.23 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 70.81 g; nasycone kwasy tł.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; suma cukrów prostych: 51.14 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
makaron na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), Jajka w majonezie (JAJ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony (GLU, MLE, SEL), Dorsz pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki got , bukiet warzyw gotowanych (MLE), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), szynka wiejska , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kakaowy pudding owsiany (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.12 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 95.84 g; nasycone kwasy tł.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 274.59 g; suma cukrów prostych: 49.74 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;

piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
makaron na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), jajecznica na parze , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony lekki (GLU, MLE, SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got , bukiet warzyw got lekki (MLE), kompot z wiśni b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), szynka wiejska , sałata , dynia gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kakaowy pudding owsiany (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2044.97 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 66.93 g; nasycone kwasy tł.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 261.66 g; suma cukrów prostych: 49.40 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g;

piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna , Jajka gotowane , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny cukrzyca (GLU, SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got , bukiet warzyw got cukrzykowa , kompot z wiśni b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , szynka wiejska , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), pasztet sojowy dodatek (SOJ, GOR), sałata , rzodkiew biała ,	Podwieczorek: sałatka z selera naciowego (SOJ, SEL), pestki słonecznika ,	Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), Jajka gotowane , sałata , papryka świeża ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2112.66 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 76.65 g; nasycone kwasy tł.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 262.38 g; suma cukrów prostych: 25.01 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.34 g;

piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , jajecznica na parze , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny cukrzyca (GLU, SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got , bukiet warzyw got cukrzyca lekka , kompot z wiśni b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , szynka wiejska , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (GLU), pasztet sojowy dodatek (SOJ, GOR), sałata ,	Podwieczorek: Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek (GLU),	Posiłek nocny: chleb chrupki - dodatek (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1841.00 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 54.88 g; nasycone kwasy tł.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 244.22 g; suma cukrów prostych: 27.30 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 40.84 g;

piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
makaron na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), Jajka w majonezie (JAJ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony (GLU, MLE, SEL), Dorsz pieczony w sosie cytrynowym (GLU, RYB, MLE), ziemniaki got , bukiet warzyw gotowanych (MLE), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), ser biały (MLE), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kakaowy pudding owsiany (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2431.74 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 98.42 g; nasycone kwasy tł.: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; suma cukrów prostych: 52.74 g; Sól: 4.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;

piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

makaron bezglutenowy na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Jajka w majonezie (JAJ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony bezglutenowy bezmleczny (SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got , bukiet warzyw gotowanych (MLE), kompot z wiśni b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka wiejska , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb kukurydziany chrupki , Jajka gotowane , sałata , papryka świeża ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.82 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 85.51 g; nasycone kwasy tł.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 211.80 g; suma cukrów prostych: 33.22 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.37 g;

piątek 2026-01-09		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
makaron bezglutenowy na mleku sojowym (SOJ), kajzerka (GLU), margaryna , Jajka w majonezie (JAJ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony bezglutenowy bezmleczny (SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got , bukiet warzyw gotowanych bezmleczna , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , szynka wiejska , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), Jajka gotowane , sałata , papryka świeża ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2013.45 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 71.32 g; nasycone kwasy tł.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g; suma cukrów prostych: 34.87 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynkowa (<i>SOJ</i>), sałata , ogórek zielony , Jabłko , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	cukiniowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kotlet drobiowy (<i>GLU</i>), ziemniaki got , sałata lodowa ze śmietaną (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Krakowska , sałata , fasolka szparagowa żółta (<i>GLU, MLE</i>), herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretką owocowa , chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2389.19 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 93.49 g; nasycone kwasy tł.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; suma cukrów prostych: 45.85 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynkowa (<i>SOJ</i>), sałata , jabłko pieczone , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	cukiniowa lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Piersi z kurczaka pieczone , ziemniaki got , sałata z jogurtem (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Krakowska , sałata , fasolka szparagowa żółta dieta , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretką owocowa , chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1969.70 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 53.81 g; nasycone kwasy tł.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; suma cukrów prostych: 44.39 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g;

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , szynkowa (<i>SOJ</i>), sałata , ogórek zielony , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	cukiniowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), Piersi z kurczaka pieczone , ziemniaki got , sałata lodowa z jogurtem (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , Krakowska , sałata , fasolka szparagowa żółta cukrzykowa , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata , kalarepa ,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), hummus dodatek (<i>SEZ</i>), sałata , pomidor ,	Posiłek nocny: serek wiejski (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.42 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 67.41 g; nasycone kwasy tł.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 265.99 g; suma cukrów prostych: 45.53 g; Sól: 9.86 g; Błonnik pokarmowy: 47.83 g;

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , szynkowa (<i>SOJ</i>), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	cukiniowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), Piersi z kurczaka pieczone , ziemniaki got , sałata z jogurtem (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , Krakowska , sałata , fasolka szparagowa żółta dieta , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), hummus dodatek (<i>SEZ</i>), sałata ,	Posiłek nocny: serek wiejski (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2083.27 kcal; Białko ogółem: 139.89 g; Tłuszcz: 65.98 g; nasycone kwasy tł.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 241.19 g; suma cukrów prostych: 43.89 g; Sól: 8.93 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g;

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paszтет sojowy (<i>SOJ, GOR</i>), sałata , ogórek zielony , Jabłko , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	cukiniowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), tofu (<i>SOJ</i>), ziemniaki got , sałata lodowa ze śmietaną (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paprykarz (<i>SOJ</i>), sałata , fasolka szparagowa żółta (<i>GLU, MLE</i>), herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretką owocowa , chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2141.39 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz: 82.97 g; nasycone kwasy tł.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; suma cukrów prostych: 45.71 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g;

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), szynkowa (<i>SOJ</i>), sałata , ogórek zielony , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	cukiniowa bezglutenowa (<i>MLE, SEL</i>), Piersi z kurczaka pieczone , ziemniaki got , sałata lodowa ze śmietaną (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), Krakowska , sałata , fasolka szparagowa żółta bezglutenowa bezmleczna , herbata z cytryną b/c ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Galaretką owocową , chleb kukurydziany chrupki ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1831.45 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 70.09 g; nasycone kwasy tł.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 211.79 g; suma cukrów prostych: 33.59 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g;

sobota 2026-01-10	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynkowa (SOJ), sałata , ogórek zielony , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	cukiniowa bezmleczna (GLU, SEL), kotlet drobiowy (GLU), ziemniaki got , sałata lodowa vinegrette , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Krakowska , sałata , fasolka szparagowa żółta bezglutenowa bezmleczna , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretką owocową , chleb chrupki - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2036.73 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 66.05 g; nasycone kwasy tł.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 280.30 g; suma cukrów prostych: 32.09 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , papryka świeża , kakao z mlekiem b/c (MLE),	brokułowa (GLU, MLE, SEL), Schab pieczony w sosie (GLU), kasza gryczana (MLE), surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: maślanka (MLE), orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.13 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 99.93 g; nasycone kwasy tł.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 260.27 g; suma cukrów prostych: 51.38 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), ser biały (MLE), sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , kakao z mlekiem b/c (MLE),	brokułowa lekka (GLU, MLE, SEL), Schab pieczony w sosie (GLU), kasza kuskus (GLU, MLE), szpinak got diety (GLU, MLE), kompot z truskawek b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: maślanka (MLE), wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.74 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 67.26 g; nasycone kwasy tł.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna , ser żółty (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa cukrzykowa (MLE, SEL), Schab pieczony , kasza gryczana (MLE), surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata , ogórek zielony ,	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata , cykorja ,	Posiłek nocny: maślanka (MLE), orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.98 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 101.41 g; nasycone kwasy tł.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; suma cukrów prostych: 42.77 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , ser biały (MLE), sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa cukrzykowa (MLE, SEL), Schab pieczony , kasza jaglana (MLE), szpinak got diety (GLU, MLE), kompot z truskawek b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata ,	Posiłek nocny: maślanka (MLE), chleb chrupki - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.24 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 71.56 g; nasycone kwasy tł.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; suma cukrów prostych: 40.21 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.77 g;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , papryka świeża , kakao z mlekiem b/c (MLE),	brokułowa (GLU, MLE, SEL), kotlety sojowe (SOJ), kasza gryczana (MLE), surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), tuńczyk (RYB), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: maślanka (MLE), orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.80 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 98.58 g; nasycone kwasy tł.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 259.41 g; suma cukrów prostych: 55.17 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), Schab pieczony , kasza gryczana (MLE), surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: maślanka (MLE), orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.40 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 107.39 g; nasycone kwasy tł.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 193.35 g; suma cukrów prostych: 37.50 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;

niedziela 2026-01-11		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , pasta z tofu (SOJ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), Schab pieczony , kasza gryczana (MLE), surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek sojowy waniliowy (SOJ), orzechy laskowe (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.21 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 100.35 g; nasycone kwasy tł.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 238.62 g; suma cukrów prostych: 23.67 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
płatki ryżowe na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), polędwica sopocka , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem (<i>GLU, MLE, SEL</i>), naleśniki z serem i polewą truskawkową (<i>GLU, MLE</i>), surówka z selera z rodzynkami (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka , sałata , marchewka mini got , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2612.74 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 94.74 g; nasycone kwasy tł.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
płatki ryżowe na mleku (<i>MLE</i>), bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), polędwica sopocka , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , Sałatka z selera z jabłkiem (<i>MLE, SEL</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka , sałata , marchewka mini got , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1932.72 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 50.86 g; nasycone kwasy tł.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; suma cukrów prostych: 47.35 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytny (<i>GLU</i>), margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem cukrzyca (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , Surówka z selera cukrzyca (<i>MLE, SEL</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , szynka , sałata , słupki marchewki , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), Jajka gotowane , sałata , papryka świeża ,	Podwieczorek: sałatka z kalafiora cukrzykowa , chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1927.70 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 55.19 g; nasycone kwasy tł.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 272.52 g; suma cukrów prostych: 37.62 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 50.60 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , polędwica sopocka , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , szynka , sałata , tarta marchewka , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), hummus dodatek (<i>SEZ</i>), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), paszтет sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1887.38 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 60.93 g; nasycone kwasy tł.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 245.22 g; suma cukrów prostych: 33.14 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.74 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
płatki ryżowe na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), hummus (<i>SEZ</i>), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem (<i>GLU, MLE, SEL</i>), naleśniki z serem i polewą truskawkową (<i>GLU, MLE</i>), surówka z selera z rodzynkami (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z tofu (<i>SOJ</i>), sałata , marchewka mini got , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2857.79 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 125.63 g; nasycone kwasy tł.: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

płatki ryżowe na mleku (MLE), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem bezglutenowa (MLE, SEL), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , surówka z selera z rodzynkami (JAJ, MLE, SEL), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka , sałata , marchewka mini got , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2025.85 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 80.28 g; nasycone kwasy tł.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 237.50 g; suma cukrów prostych: 43.21 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g;

poniedziałek 2026-01-12		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
płatki ryżowe na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem bezmleczna bezglutenowa (SEL), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , brokuły got (MLE), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , szynka , sałata , marchewka mini got , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek sojowy waniliowy (SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1831.50 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 45.99 g; nasycone kwasy tł.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 267.17 g; suma cukrów prostych: 26.10 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
kasza jaglana na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka konserwowa, sałata, papryka świeża, herbata z cytryną b/c,	krem z dyni (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), indyk w sosie musztardowym (<i>GLU, MLE</i>), ryż (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa zielona (<i>GLU, MLE</i>), kompot z wiśni b/c,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z soczewicy (<i>JAJ</i>), sałata, ogórek zielony, herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: sałatka grecka (<i>MLE</i>), chleb razowy (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2606.68 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 94.00 g; nasycone kwasy tł.: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; suma cukrów prostych: 46.17 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
kasza jaglana na mleku (<i>MLE</i>), bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka konserwowa, sałata, mus z jabłek, herbata z cytryną b/c,	krem z dyni lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Indyk pieczony, ryż (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa dieta, kompot z wiśni b/c,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paprykarz (<i>SOJ</i>), sałata, maślanka (<i>MLE</i>), herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.38 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 62.20 g; nasycone kwasy tł.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; suma cukrów prostych: 78.42 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna, szynka konserwowa, sałata, papryka świeża, herbata z cytryną b/c,	jarzynowa cukrzykowa (<i>SEL</i>), Indyk pieczony, ryż brązowy (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa cukrzykowa, kompot z wiśni b/c,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna, pasta z soczewicy (<i>JAJ</i>), sałata, ogórek zielony, herbata z cytryną b/c,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), ser żółty dodatek (<i>MLE</i>), sałata, pomidor,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata, kalarepa,	Posiłek nocny: sałatka grecka (<i>MLE</i>), chleb razowy (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2082.97 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 60.64 g; nasycone kwasy tł.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; suma cukrów prostych: 32.97 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 54.96 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna, szynka konserwowa, sałata, mus z jabłek, herbata z cytryną b/c,	jarzynowa cukrzykowa lekka (<i>MLE, SEL</i>), Indyk pieczony, ryż (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa cukrzykowa, kompot z wiśni b/c,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna, paprykarz (<i>SOJ</i>), sałata, kabaczek gotowany, herbata z cytryną b/c,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), ser biały dodatek (<i>MLE</i>), sałata,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata,	Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.58 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 50.02 g; nasycone kwasy tł.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 294.20 g; suma cukrów prostych: 58.14 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
kasza jaglana na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paprykarz (<i>SOJ</i>), sałata, papryka świeża, herbata z cytryną b/c,	krem z dyni (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), tofu (<i>SOJ</i>), ryż (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa zielona (<i>GLU, MLE</i>), kompot z wiśni b/c,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z soczewicy (<i>JAJ</i>), sałata, ogórek zielony, herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: sałatka grecka (<i>MLE</i>), chleb razowy (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2475.47 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 90.02 g; nasycone kwasy tł.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; suma cukrów prostych: 42.96 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
kasza jaglana na mleku (<i>MLE</i>), chleb bezglutenowy, masło szt (<i>MLE</i>), szynka konserwowa, sałata, papryka świeża, herbata z cytryną b/c,	krem z dyni bezmleczna bezglutenowa (<i>SEL</i>), Indyk pieczony, ryż (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa bezmleczna bezglutenowa, kompot z wiśni b/c,	chleb bezglutenowy, masło szt (<i>MLE</i>), pasta z soczewicy (<i>JAJ</i>), sałata, ogórek zielony, herbata z cytryną b/c,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: sałatka grecka (MLE), chleb kukurydziany chrupki ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2126.12 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 76.40 g; nasycone kwasy tł.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 267.33 g; suma cukrów prostych: 40.32 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 40.54 g;

wtorek 2026-01-13	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
kasza jaglana na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynka konserwowa , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	krem z dyni bezmleczna bezglutenowa (SEL), Indyk pieczony , ryż (MLE), fasolka szparagowa bezmleczna bezglutenowa , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , pasta z soczewicy (JAJ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: sałatka grecka bezmleczna (SOJ), chleb razowy (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.90 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 58.44 g; nasycone kwasy tł.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; suma cukrów prostych: 35.15 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
płatki owsiane na mleku (<i>GLU, MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), twaróg z czosnkiem i ziołami (<i>MLE</i>), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kotlet mielony (<i>GLU</i>), ziemniaki got , kapusta biała zasmażana (<i>GLU</i>), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), polędwica drobiowa , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2407.39 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 89.80 g; nasycone kwasy tł.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; suma cukrów prostych: 53.80 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
płatki owsiane na mleku (<i>GLU, MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), twarożek z pomidorami (<i>MLE</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), pulpet drobiowo-wieprzowy (<i>GLU</i>), ziemniaki got , marchew got (<i>GLU, MLE</i>), kompot z jabłek b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), polędwica drobiowa , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: bułka wrocławska (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119.50 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 62.36 g; nasycone kwasy tł.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 283.65 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , twaróg z czosnkiem i ziołami (<i>MLE</i>), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), pulpet drobiowo-wieprzowy (<i>GLU</i>), ziemniaki got , kapusta biała z koperkiem , kompot z jabłek b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , papryka świeża ,	Podwieczorek: hummus dodatek (<i>SEZ</i>), seler naciowy (<i>SEL</i>),	Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.89 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 62.05 g; nasycone kwasy tł.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; suma cukrów prostych: 40.20 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , twarożek z pomidorami (<i>MLE</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), pulpet drobiowo-wieprzowy (<i>GLU</i>), ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z jabłek b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), hummus dodatek (<i>SEZ</i>), sałata ,	Posiłek nocny: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2047.61 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 58.94 g; nasycone kwasy tł.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 272.89 g; suma cukrów prostych: 38.89 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.30 g;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
płatki owsiane na mleku (<i>GLU, MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), twaróg z czosnkiem i ziołami (<i>MLE</i>), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kotlety sojowe (<i>SOJ</i>), ziemniaki got , kapusta biała zasmażana (<i>GLU</i>), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paszтет sojowy (<i>SOJ, GOR</i>), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2236.67 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 78.74 g; nasycone kwasy tł.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

płatki kukurydziane na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), twaróg z czosnkiem i ziołami (MLE), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa bezglutenowa bezmleczna (SEL), Befszyk wieprzowy , ziemniaki got , kapusta biała z koperkiem , kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), polędwica drobiowa , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb kukurydziany chrupki , tuńczyk dodatek (RYB), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119.53 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 88.62 g; nasycone kwasy tł.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 226.61 g; suma cukrów prostych: 43.61 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.67 g;

środa 2026-01-14		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
płatki kukurydziane na mleku sojowym (SOJ), kajzerka (GLU), margaryna , pasta z tofu (SOJ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	ogórkowa bezglutenowa bezmleczna (SEL), kotlet mielony (GLU), ziemniaki got , kapusta biała zasmażana (GLU), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), tuńczyk dodatek (RYB), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.19 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 95.28 g; nasycone kwasy tł.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 279.73 g; suma cukrów prostych: 44.76 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	rosół z makaronem (<i>GLU, SEL</i>), potrawka z kurczaka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kasza bulgur (<i>GLU, MLE</i>), sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), sałatka brokułowa (<i>JAJ, MLE</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek bieluch waniliowy (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588.05 kcal; Białko ogółem: 126.87 g; Tłuszcz: 101.54 g; nasycone kwasy tł.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; suma cukrów prostych: 50.84 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka wiejska , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,	rosół z makaronem (<i>GLU, SEL</i>), potrawka z kurczaka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kasza bulgur (<i>GLU, MLE</i>), sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), sałatka brokułowa lekka (<i>MLE</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek bieluch waniliowy (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 86.84 g; nasycone kwasy tł.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; suma cukrów prostych: 49.10 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytny (<i>GLU</i>), margaryna , szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	rosół z makaronem razowym (<i>GLU, SEL</i>), Udko pieczone , kasza bulgur (<i>GLU, MLE</i>), szpinak gotowany cukrzyca (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , sałatka brokułowa cukrzykowa (<i>MLE</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), paprykarz dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , cykorcia ,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , rzodkiew biała ,	Posiłek nocny: serek bieluch (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2541.25 kcal; Białko ogółem: 154.34 g; Tłuszcz: 98.42 g; nasycone kwasy tł.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g; suma cukrów prostych: 23.90 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 47.56 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , szynka wiejska , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,	rosół z makaronem (<i>GLU, SEL</i>), Udko pieczone , kasza bulgur (<i>GLU, MLE</i>), szpinak gotowany cukrzyca (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , sałatka brokułowa lekka (<i>MLE</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), paprykarz dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,	Posiłek nocny: serek bieluch (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2470.28 kcal; Białko ogółem: 154.46 g; Tłuszcz: 97.34 g; nasycone kwasy tł.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 250.93 g; suma cukrów prostych: 23.01 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), hummus (<i>SEZ</i>), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	Selerowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kluski leniwe z masłem (<i>GLU, MLE</i>), sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), sałatka brokułowa (<i>JAJ, MLE</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek bieluch waniliowy (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3025.33 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 117.22 g; nasycone kwasy tł.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 404.67 g; suma cukrów prostych: 77.73 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	rosół z makaronem bezglutenowym (<i>SEL</i>), Udko pieczone , ziemniaki got , sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), sałatka brokułowa (<i>JAJ, MLE</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: serek bieluch waniliowy (<i>MLE</i>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2640.58 kcal; Białko ogółem: 138.64 g; Tłuszcz: 127.53 g; nasycone kwasy tł.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 237.33 g; suma cukrów prostych: 48.90 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g;

czwartek 2026-01-15	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
ryż na mleku sojowym (<i>SOJ</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), margaryna , szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	rosół z makaronem (<i>GLU, SEL</i>), Udko pieczone , kasza bulgur (<i>GLU, MLE</i>), sałatka z buraczków , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), margaryna , sałatka brokułowa bezmleczna (<i>JAJ</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek sojowy waniliowy (<i>SOJ</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2789.65 kcal; Białko ogółem: 145.03 g; Tłuszcz: 118.19 g; nasycone kwasy tł.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; suma cukrów prostych: 41.13 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;

Dietetyk

.....