

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), filet z miruny panierowany (GLU), ziemniaki got , surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), szynkowa (SOJ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: ryż brązowy z jabłkiem ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.88 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 97.65 g; nasycone kwasy tł.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), ser biały (MLE), sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały lekki (GLU, MLE, SEL), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , dynia gotowana , kompot z truskawek b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), szynkowa (SOJ), sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: ryż z jabłkiem ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1959.68 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 48.77 g; nasycone kwasy tł.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; suma cukrów prostych: 50.69 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna , ser żółty (MLE), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały cukrzycowa (MLE, SEL, S02), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , surówka z czerwonej kapusty cuk , kompot z truskawek b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , szynkowa (SOJ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata , rzodkiewka ,	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), pasztet sojowy dodatek (SOJ, GOR), sałata , papryka świeża ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1807.18 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 61.76 g; nasycone kwasy tł.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 233.94 g; suma cukrów prostych: 32.49 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , ser biały (MLE), sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały cukrzycowa (MLE, SEL, S02), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , fasolka szparagowa zielona (GLU, MLE), kompot z truskawek b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , szynkowa (SOJ), 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), pasztet sojowy dodatek (SOJ, GOR), sałata ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1741.00 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 50.09 g; nasycone kwasy tł.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 230.16 g; suma cukrów prostych: 34.76 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.88 g;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02), filet z miruny panierowany (GLU), ziemniaki got , surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), paprykarz (SOJ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2433.95 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 104.09 g; nasycone kwasy tł.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; suma cukrów prostych: 43.21 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-01-16		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa
kasza jaglana na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	cukiniowa bezglutenowa (MLE, SEL), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynkowa (SOJ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: ryż brązowy z jabłkiem ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2033.94 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 81.94 g; nasycone kwasy tł.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 233.70 g; suma cukrów prostych: 40.57 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g;

piątek 2026-01-16		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
kasza jaglana na mleku sojowym (SOJ), kajzerka (GLU), margaryna , hummus (SEZ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	cukiniowa bezmleczna (GLU, SEL), filet z miruny panierowany (GLU), ziemniaki got , surówka z czerwonej kapusty (JAJ), kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , szynkowa (SOJ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: ryż brązowy z jabłkiem ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.65 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 90.07 g; nasycone kwasy tł.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; suma cukrów prostych: 40.10 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , cykoria , mandarynka , kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	kalafiorowa (GLU, MLE, SEL), Schab pieczony w sosie (GLU), kasza jęczmienna (GLU, MLE), surówka z marchewki z chrzanem (JAJ, MLE, S02), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), Krakowska , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), pestki dyni ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2313.10 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 88.32 g; nasycone kwasy tł.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 280.94 g; suma cukrów prostych: 55.73 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , pietruszka gotowana z wody , kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	koperkowa (SEL), Schab pieczony w sosie (GLU), kasza bulgur (GLU, MLE), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), Krakowska , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), chleb kukurydziany chrupki ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 71.34 g; nasycone kwasy tł.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 270.38 g; suma cukrów prostych: 44.80 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , cykoria , mandarynka , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa cukrzykowa (MLE, SEL), Schab pieczony , kasza jęczmienna (GLU, MLE), surówka z marchewki z chrzanem (JAJ, MLE, S02), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , Krakowska , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), Jajka gotowane , sałata , seler naciowy (SEL),	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), hummus dodatek (SEZ), sałata , ogórek kiszony ,	Posiłek nocny: kefir (MLE), pestki dyni ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.18 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 102.53 g; nasycone kwasy tł.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g; suma cukrów prostych: 45.95 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 48.25 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	koperkowa (SEL), Schab pieczony , kasza bulgur (GLU, MLE), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , Krakowska , 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: 2232.07 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 80.84 g; nasycone kwasy tł.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 266.23 g; suma cukrów prostych: 37.50 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 46.01 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), pasztet sojowy (SOJ, GOR), sałata , cykoria , mandarynka , kawa zbozowa z mlekiem b/c (GLU, MLE),	kalafiorowa (GLU, MLE, SEL), tofu (SOJ), kasza jęczmienna (GLU, MLE), surówka z marchewki z chrzanem (JAJ, MLE, S02), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), tuńczyk (RYB), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), pestki dyni ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2255.03 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 93.76 g; nasycone kwasy tł.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , cykoria , mandarynka , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa bezglutenowa (MLE, SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki z chrzanem (JAJ, MLE, S02), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Krakowska , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), pestki dyni ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1972.41 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 91.95 g; nasycone kwasy tł.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 193.32 g; suma cukrów prostych: 44.72 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 38.22 g;

sobota 2026-01-17		Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , cykoria , mandarynka , herbata z cytryną b/c ,	kalafiorowa bezmleczna (GLU, SEL), Schab pieczony , kasza jęczmienna (GLU, MLE), surówka z marchewki z chrzanem (JAJ, MLE, S02), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Krakowska , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,	
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , pestki dyni ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2031.95 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 79.10 g; nasycone kwasy tł.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; suma cukrów prostych: 34.83 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser biały (<i>MLE</i>), sałata , papryka świeża , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	zupa z fasolki szparagowej żółtej (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Indyk pieczony w sosie (<i>GLU, MLE</i>), ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>), syrop malinowy ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2064.87 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 61.14 g; nasycone kwasy tł.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; suma cukrów prostych: 74.06 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser biały (<i>MLE</i>), sałata , jabłko pieczone , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	zupa z fasolki szparagowej żółtej lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Indyk pieczony w sosie (<i>GLU, MLE</i>), ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), polędwica sopocka , sałata , seler gotowany z wody (<i>SEL</i>), herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>), syrop malinowy ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2117.08 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 58.53 g; nasycone kwasy tł.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; suma cukrów prostych: 85.31 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , ser biały (<i>MLE</i>), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	zupa z fasolki szparagowej żółtej cukrzyca (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Indyk pieczony , ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , kalarepa ,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata , pomidor ,	Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2022.35 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 53.70 g; nasycone kwasy tł.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 275.00 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , ser biały (<i>MLE</i>), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	zupa z fasolki szparagowej żółtej cukrzyca (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Indyk pieczony , ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , polędwica sopocka , sałata , kabaczek gotowany , 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: 1994.61 kcal; Białko ogółem: 128.95 g; Tłuszcz: 52.31 g; nasycone kwasy tł.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser biały (<i>MLE</i>), sałata , papryka świeża , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	zupa z fasolki szparagowej żółtej (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kotlety sojowe (<i>SOJ</i>), ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), hummus (<i>SEZ</i>), sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c (<i>MLE</i>), syrop malinowy ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2134.69 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 73.17 g; nasycone kwasy tł.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; suma cukrów prostych: 76.80 g; Sól: 4.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), ser biały (<i>MLE</i>), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	zupa z fasolki szparagowej bezglutenowa bezmleczna (<i>SEL</i>), Indyk pieczony , ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: budyń b/c (MLE), syrop malinowy ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1751.64 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 59.18 g; nasycone kwasy tł.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 210.50 g; suma cukrów prostych: 59.54 g; Sól: 3.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g;

niedziela 2026-01-18	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , pasta z tofu (SOJ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	zupa z fasolki szparagowej bezglutenowa bezmleczna (SEL), Indyk pieczony , ziemniaki got , brokuły got (MLE), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: budyń b/c na mleku sojowym (SOJ), syrop malinowy ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1804.31 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 58.51 g; nasycone kwasy tł.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 244.02 g; suma cukrów prostych: 52.02 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
kasza kuskus na mleku (GLU, MLE), pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), szynka, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną b/c,	zupa z soczewicy (SEL), łazanki z kapustą i grzybami (GLU), kompot z jabłek b/c,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), schab pieczony wedlina, sałata, ćwikła (MLE, S02), herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: Chałka, masło szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.66 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 68.52 g; nasycone kwasy tł.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; suma cukrów prostych: 47.21 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
kasza kuskus na mleku (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), szynka, sałata, cukinia gotowana, herbata z cytryną b/c,	pomidorowa z ryżem lekka (MLE, SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got, pietruszka gotowana z ziołami, kompot z jabłek b/c,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), schab pieczony wedlina, sałata, buraczki got z wody, herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: Chałka, masło szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1916.81 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 53.81 g; nasycone kwasy tł.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; suma cukrów prostych: 53.80 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna, szynka, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną b/c,	zupa z soczewicy cukrzyca (SEL), łazanki z kapustą i grzybami z makaronem razowym (GLU), kompot z jabłek b/c,	chleb razowy (GLU), margaryna, schab pieczony wedlina, sałata, chrzan (MLE, S02), herbata z cytryną b/c,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata, súpki marchewki,	Podwieczorek: sałatka grecka (MLE), pestki dyni,	Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), ser żółty dodatek (MLE), sałata, cykorja,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.99 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 75.39 g; nasycone kwasy tł.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; suma cukrów prostych: 31.35 g; Sól: 9.80 g; Błonnik pokarmowy: 54.75 g;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna, szynka, sałata, cukinia gotowana, herbata z cytryną b/c,	pomidorowa z ryżem cukrzyca (MLE, SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got, pietruszka gotowana z ziołami, kompot z jabłek b/c,	grahamka (GLU), margaryna, schab pieczony wedlina, sałata, mus porzeczkowo-truskawkowy, herbata z cytryną b/c,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (GLU), Kisiel b/c,	Posiłek nocny: chleb chrupki - dodatek (GLU), ser biały dodatek (MLE), sałata,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1792.15 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 39.43 g; nasycone kwasy tł.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 264.17 g; suma cukrów prostych: 42.82 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 46.42 g;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
kasza kuskus na mleku (GLU, MLE), pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), pasztet sojowy (SOJ, GOR), sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną b/c,	zupa z soczewicy (SEL), łazanki z kapustą i grzybami (GLU), kompot z jabłek b/c,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), pasta z tofu (SOJ), sałata, ćwikła (MLE, S02), herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: Chałka, masło szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.77 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 96.54 g; nasycone kwasy tł.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; suma cukrów prostych: 47.04 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
płatki ryżowe na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy, masło szt (MLE), szynka, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną b/c,	zupa z soczewicy bezmleczna bezglutenowa (SEL), filet z dorsza pieczony (RYB), ziemniaki got, pietruszka gotowana z ziołami, kompot z jabłek b/c,	chleb bezglutenowy, masło szt (MLE), schab pieczony wedlina, sałata, ćwikła (MLE, S02), herbata z cytryną b/c,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: chleb kukurydziany chrupki , ser żółty dodatek (MLE), sałata , cykorcia ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1921.86 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 57.34 g; nasycone kwasy tł.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 243.95 g; suma cukrów prostych: 41.11 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.40 g;

poniedziałek 2026-01-19	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
płatki ryżowe na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynka , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,	zupa z soczewicy bezmleczna bezglutenowa (SEL), łazanki z kapustą i grzybami (GLU), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , schab pieczony wedlina , sałata , ćwikła (MLE, S02), herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), tuńczyk dodatek (RYB), sałata , cykorcia ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2161.44 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 58.91 g; nasycone kwasy tł.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; suma cukrów prostych: 37.40 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka drobiowa (<i>SOJ</i>), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), bitki wieprzowe (<i>GLU</i>), kasza gryczana (<i>MLE</i>), sałata ze śmietaną (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z jaj (<i>JAJ</i>), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: maślanka (<i>MLE</i>), wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2602.62 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 115.77 g; nasycone kwasy tł.: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; suma cukrów prostych: 51.53 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), 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 ,	szpinakowa lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), pulpet drobiowo-wieprzowy (<i>GLU</i>), kasza jaglana (<i>MLE</i>), sałata z jogurtem (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z białek jaj lekka , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: maślanka (<i>MLE</i>), wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.37 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 70.13 g; nasycone kwasy tł.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytny (<i>GLU</i>), margaryna , szynka drobiowa (<i>SOJ</i>), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), pulpet drobiowo-wieprzowy (<i>GLU</i>), kasza gryczana (<i>MLE</i>), sałata z jogurtem (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , pasta z jaj cukrzykowa , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), hummus dodatek (<i>SEZ</i>), sałata , papryka świeża ,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , ogórek zielony ,	Posiłek nocny: maślanka (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2115.43 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 66.92 g; nasycone kwasy tł.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; suma cukrów prostych: 37.28 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 46.20 g;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , szynka drobiowa (<i>SOJ</i>), sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), pulpet drobiowo-wieprzowy (<i>GLU</i>), kasza jaglana (<i>MLE</i>), sałata z jogurtem (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , pasta z białek jaj lekka , sałata , pomidor bez skórki , 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>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,	Posiłek nocny: maślanka (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.97 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 67.80 g; nasycone kwasy tł.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 268.18 g; suma cukrów prostych: 39.06 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paprykarz (<i>SOJ</i>), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), tofu (<i>SOJ</i>), kasza gryczana (<i>MLE</i>), sałata ze śmietaną (<i>MLE</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z jaj (<i>JAJ</i>), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: maślanka (<i>MLE</i>), wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2475.08 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 110.97 g; nasycone kwasy tł.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 293.32 g; suma cukrów prostych: 49.57 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

płatki kukurydziane na mleku (MLE), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka drobiowa (SOJ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa bezglutenowa bezmleczna (SEL), Befszyk wieprzowy , kasza gryczana (MLE), sałata ze śmietaną (MLE), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), pasta z jaj (JAJ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: maślanka (MLE), wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2539.48 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 133.02 g; nasycone kwasy tł.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 237.02 g; suma cukrów prostych: 47.41 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.24 g;

wtorek 2026-01-20	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
płatki kukurydziane na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynka drobiowa (SOJ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,	szpinakowa bezglutenowa bezmleczna (SEL), pulpet drobiowo-wieprzowy (GLU), kasza gryczana (MLE), sałata vinegrette , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , pasta z jaj (JAJ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretka owocowa , wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2308.00 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 86.19 g; nasycone kwasy tł.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; suma cukrów prostych: 24.87 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), serek wiejski (<i>MLE</i>), sałata , miód , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	zacierkowa z boczkiem (<i>GLU, SEL</i>), wątróbka drobiowa z cebulką (<i>GLU</i>), ziemniaki got , Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Żywiecka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2624.79 kcal; Białko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz: 105.36 g; nasycone kwasy tł.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; suma cukrów prostych: 56.03 g; Sól: 9.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), serek wiejski (<i>MLE</i>), sałata , miód , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	zacierkowa z masłem (<i>GLU, SEL</i>), Indyk pieczony , ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z truskawek b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Żywiecka , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: bułka wrocławska (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.02 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 75.40 g; nasycone kwasy tł.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; suma cukrów prostych: 51.88 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , serek wiejski (<i>MLE</i>), sałata , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	kuśniowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka duszona z jabłkami (<i>GLU</i>), ziemniaki got , Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z truskawek b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , Żywiecka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , rzodkiew biała ,	Podwieczorek: sałatka z selera naciowego (<i>SOJ, SEL</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515.09 kcal; Białko ogółem: 138.61 g; Tłuszcz: 101.20 g; nasycone kwasy tł.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; suma cukrów prostych: 51.37 g; Sól: 12.54 g; Błonnik pokarmowy: 47.85 g;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , serek wiejski (<i>MLE</i>), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,	kuśniowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), Indyk pieczony , ziemniaki got , brokuły got (<i>MLE</i>), kompot z truskawek b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , Żywiecka , 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: kefir (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1983.43 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 65.88 g; nasycone kwasy tł.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 238.39 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.32 g;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), kajzerka (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), serek wiejski (<i>MLE</i>), sałata , miód , herbata z cytryną b/c , Jabłko ,	zacierkowa z masłem (<i>GLU, SEL</i>), kotlety sojowe (<i>SOJ</i>), ziemniaki got , Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), tuńczyk (<i>RYB</i>), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.74 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 69.49 g; nasycone kwasy tł.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 8.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
ryż na mleku (<i>MLE</i>), chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), serek wiejski (<i>MLE</i>), sałata , miód , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	kuśniowa bezglutenowa (<i>MLE, SEL</i>), wątróbka duszona z jabłkami bezglutenowa , ziemniaki got , Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z truskawek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (<i>MLE</i>), Żywiecka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: chleb kukurydziany chrupki , pasztet sojowy dodatek (SOJ, GOR), sałata ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2532.94 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 117.11 g; nasycone kwasy tł.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 248.19 g; suma cukrów prostych: 61.26 g; Sól: 9.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g;

środa 2026-01-21	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
ryż na mleku sojowym (SOJ), kajzerka (GLU), margaryna , serek sojowy waniliowy (SOJ), sałata , miód , Jabłko , herbata z cytryną b/c ,	zacierkowa z boczkiem (GLU, SEL), wątróbka drobiowa z cebulką (GLU), ziemniaki got , Sałatka z ogórka kiszzonego , kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Żywiecka , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), pasztet sojowy dodatek (SOJ, GOR), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2468.94 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 94.21 g; nasycone kwasy tł.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; suma cukrów prostych: 42.41 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
płatki owsiane na mleku (GLU, MLE), pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny (GLU, SEL), fasolka po bretońsku (GLU, SOJ), ziemniaki got , marchewka mini (MLE), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), sałatka z ryżem, ananasem i szynką (JAJ, SEL), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , pestki słonecznika ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2735.45 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 92.44 g; nasycone kwasy tł.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 388.40 g; suma cukrów prostych: 57.93 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 49.88 g;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
płatki owsiane na mleku (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , fasolka szparagowa z wody , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny lekki (GLU, SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , marchewka mini (MLE), kompot z jabłek b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), sałatka z ryżem i szynką lekka , sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.83 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 71.09 g; nasycone kwasy tł.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; suma cukrów prostych: 39.52 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny cukrzyca (GLU, SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , sałatka z ryżem brązowym i szynką (SEL), sałata , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), tuńczyk dodatek (RYB), sałata , pomidor ,	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata , cykorja ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (MLE), pestki słonecznika ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371.76 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 79.40 g; nasycone kwasy tł.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; suma cukrów prostych: 45.48 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 49.28 g;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , fasolka szparagowa z wody , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny cukrzyca (GLU, SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , sałatka z ryżem i szynką lekka , sałata , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (GLU), tuńczyk dodatek (RYB), sałata ,	Podwieczorek: chleb chrupki - dodatek (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (MLE), chleb chrupki - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.97 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 68.61 g; nasycone kwasy tł.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; suma cukrów prostych: 41.03 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
płatki owsiane na mleku (GLU, MLE), pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jęczmienny (GLU, SEL), fasolka po bretońsku wege (GLU), ziemniaki got , marchewka mini (MLE), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), sałatka z ryżem, ananasem i ciecierzycą (JAJ, SEL), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , pestki słonecznika ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2663.67 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 94.17 g; nasycone kwasy tł.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 53.17 g;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

makaron bezglutenowy na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Indyk wędzony , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jaglany bezmleczny bezglutenowy (SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , marchewka mini (MLE), kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), sałatka z ryżem, ananasem i szynką (JAJ, SEL), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , pestki słonecznika ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2318.37 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 91.58 g; nasycone kwasy tł.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 278.90 g; suma cukrów prostych: 42.78 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 43.07 g;

czwartek 2026-01-22	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
makaron bezglutenowy na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , Indyk wędzony , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jaglany bezmleczny bezglutenowy (SEL), fasolka po bretońsku (GLU, SOJ), ziemniaki got , marchewka mini (MLE), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , sałatka z ryżem, ananasem i szynką (JAJ, SEL), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , pestki słonecznika ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2658.79 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 85.24 g; nasycone kwasy tł.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; suma cukrów prostych: 50.54 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 49.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
makaron na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), twaróg ze szczypiorkiem (MLE), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony (GLU, MLE, SEL), Dorsz z warzywami po grecku (GLU, RYB, SEL), ziemniaki got , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kasza bulgur z warzywami (GLU, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2357.39 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 77.89 g; nasycone kwasy tł.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
makaron na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), twaróg (MLE), sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony lekki (GLU, MLE, SEL), Dorsz z warzywami po grecku lekka (GLU, RYB, SEL), ziemniaki got , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), polędwica sopocka , sałata , dynia gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kasza bulgur z cukinią, pomidorami i ziołami (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.45 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 62.98 g; nasycone kwasy tł.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; suma cukrów prostych: 51.84 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna , twaróg ze szczypiorkiem (MLE), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	zupa z fasolki szparagowej żółtej cukrzyca (GLU, MLE, SEL), dorsz warzywami po grecku cukrzyca (RYB), ziemniaki got , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata , kalarepa ,	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), hummus dodatek (SEZ), sałata , seler naciowy (SEL),	Posiłek nocny: kasza bulgur z warzywami (GLU, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2086.77 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 62.06 g; nasycone kwasy tł.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; suma cukrów prostych: 37.60 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 49.27 g;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , twaróg (MLE), sałata , mus porzeczkowo-truskawkowy , herbata z cytryną b/c ,	zupa z fasolki szparagowej żółtej cukrzyca (GLU, MLE, SEL), dorsz warzywami po grecku cukrzyca (RYB), ziemniaki got , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , polędwica sopocka , 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), hummus dodatek (SEZ), sałata ,	Posiłek nocny: kasza bulgur z cukinią, pomidorami i ziołami (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2004.52 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 60.45 g; nasycone kwasy tł.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 267.49 g; suma cukrów prostych: 40.59 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 47.95 g;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
makaron na mleku (GLU, MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), twaróg ze szczypiorkiem (MLE), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony (GLU, MLE, SEL), Dorsz z warzywami po grecku (GLU, RYB, SEL), ziemniaki got , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), paprykarz (SOJ), sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kasza bulgur z warzywami (GLU, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.72 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 81.30 g; nasycone kwasy tł.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

ryż na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), twaróg ze szczypiorkiem (MLE), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony bezglutenowy bezmleczny (SEL), Dorsz z warzywami po grecku bezglutenowa (RYB, SEL), ziemniaki got , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), polędwica sopočka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kasza gryczana z cukinią, pomidorami i ziołami ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1926.37 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 67.15 g; nasycone kwasy tł.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 232.23 g; suma cukrów prostych: 37.03 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g;

piątek 2026-01-23		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
ryż na mleku sojowym (SOJ), kajzerka (GLU), margaryna , pasta z tofu (SOJ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	barszcz czerwony bezglutenowy bezmleczny (SEL), Dorsz z warzywami po grecku (GLU, RYB, SEL), ziemniaki got , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , polędwica sopočka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kasza bulgur z warzywami (GLU, GOR),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.62 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 81.14 g; nasycone kwasy tł.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 297.46 g; suma cukrów prostych: 39.56 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka , sałata , pomidor , gruszka , kawa zbozowa z mlekiem b/c (<i>GLU, MLE</i>),	brokułowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Indyk pieczony w sosie (<i>GLU, MLE</i>), kasza jaglana (<i>MLE</i>), surówka z kapusty pekińskiej (<i>JAJ, MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretka owocowa , chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.61 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 80.36 g; nasycone kwasy tł.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; suma cukrów prostych: 57.34 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka , sałata , pomidor bez skórki , mus z jabłek , kawa zbozowa z mlekiem b/c (<i>GLU, MLE</i>),	brokułowa lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Indyk pieczony w sosie (<i>GLU, MLE</i>), kasza jaglana (<i>MLE</i>), szpinak got dieta (<i>GLU, MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Żywiecka , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretka owocowa , chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2237.99 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 70.07 g; nasycone kwasy tł.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; suma cukrów prostych: 44.81 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , szynka , sałata , pomidor , gruszka , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa cukrzykowa (<i>MLE, SEL</i>), Indyk pieczony , kasza jaglana (<i>MLE</i>), surówka z kapusty pekińskiej (<i>JAJ, MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), Jajka gotowane , sałata , cykorja ,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata , rzodkiewka ,	Posiłek nocny: serek bieluch (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.38 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 95.41 g; nasycone kwasy tł.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 46.74 g;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , szynka , sałata , pomidor bez skórki , mus z jabłek , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Indyk pieczony , kasza jaglana (<i>MLE</i>), szpinak got dieta (<i>GLU, MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , Żywiecka , sałata , cukinia gotowana , 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>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,	Posiłek nocny: serek bieluch (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2227.77 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 80.44 g; nasycone kwasy tł.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 265.99 g; suma cukrów prostych: 36.47 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 40.40 g;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), tuńczyk (<i>RYB</i>), sałata , pomidor , gruszka , kawa zbozowa z mlekiem b/c (<i>GLU, MLE</i>),	brokułowa (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kotlety sojowe (<i>SOJ</i>), kasza jaglana (<i>MLE</i>), surówka z kapusty pekińskiej (<i>JAJ, MLE</i>), kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta z tofu (<i>SOJ</i>), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretka owocowa , chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2439.85 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 91.06 g; nasycone kwasy tł.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka , sałata , pomidor , gruszka , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezglutenowa (MLE, SEL), Indyk pieczony , kasza jaglana (MLE), surówka z kapusty pekińskiej (JAJ, MLE), kompot z wiśni b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretką owocowa , chleb kukurydziany chrupki ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2021.78 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 79.47 g; nasycone kwasy tł.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 241.03 g; suma cukrów prostych: 43.86 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g;

sobota 2026-01-24		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynka , sałata , pomidor , gruszka , herbata z cytryną b/c ,	brokułowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), Indyk pieczony , kasza jaglana (MLE), Szpinak gotowany b/ml b/gl , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Galaretką owocowa , chleb chrupki - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1913.35 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 51.39 g; nasycone kwasy tł.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 277.40 g; suma cukrów prostych: 37.61 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser topiony (<i>MLE</i>), sałata , cykorja , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	pomidorowa z makaronem (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kotlet schabowy (<i>GLU</i>), ziemniaki got , surówka z selera z rodzynkami (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Krakowska , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), otręby żytnie - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2524.76 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 113.84 g; nasycone kwasy tł.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; suma cukrów prostych: 42.02 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), hummus (<i>SEZ</i>), sałata , fasolka szparagowa z wody , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	pomidorowa z makaronem lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Schab pieczony , ziemniaki got , Sałatka z selera z jabłkiem (<i>MLE, SEL</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), Krakowska , sałata , marchewka mini got , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), chleb kukurydziany chrupki ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.35 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 86.36 g; nasycone kwasy tł.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 268.53 g; suma cukrów prostych: 44.09 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , hummus (<i>SEZ</i>), sałata , cykorja , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem cukrzyca (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Schab pieczony , ziemniaki got , Surówka z selera cukrzyca (<i>MLE, SEL</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , Krakowska , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , rzodkiew biała ,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), tuńczyk dodatek (<i>RYB</i>), sałata , papryka świeża ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), otręby żytnie - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2263.41 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 81.69 g; nasycone kwasy tł.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 279.62 g; suma cukrów prostych: 35.34 g; Sól: 9.66 g; Błonnik pokarmowy: 54.55 g;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , hummus (<i>SEZ</i>), sałata , fasolka szparagowa z wody , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Schab pieczony , ziemniaki got , pietruszka gotowana z ziołami , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , Krakowska , sałata , jabłko pieczone , 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: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.55 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 80.51 g; nasycone kwasy tł.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 277.50 g; suma cukrów prostych: 46.64 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 45.51 g;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), ser topiony (<i>MLE</i>), sałata , cykorja , kakao z mlekiem b/c (<i>MLE</i>),	pomidorowa z makaronem (<i>GLU, MLE, SEL</i>), tofu (<i>SOJ</i>), ziemniaki got , surówka z selera z rodzynkami (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paszтет sojowy (<i>SOJ, GOR</i>), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (<i>MLE</i>), otręby żytnie - dodatek (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.59 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 94.52 g; nasycone kwasy tł.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 267.14 g; suma cukrów prostych: 41.93 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.68 g;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), ser topiony (MLE), sałata , cykoria , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem bezglutenowa (MLE, SEL), Schab pieczony , ziemniaki got , surówka z selera z rodzynkami (JAJ, MLE, SEL), kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), Krakowska , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny (MLE), wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.60 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 105.81 g; nasycone kwasy tł.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 199.04 g; suma cukrów prostych: 28.16 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g;

niedziela 2026-01-25		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
pieczywo mieszane (GLU), margaryna , hummus (SEZ), sałata , cykoria , herbata z cytryną b/c ,	pomidorowa z makaronem bezmleczna bezglutenowa (SEL), Kotlet schabowy (GLU), ziemniaki got , pietruszka gotowana z ziołami , kompot z czarnej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , Krakowska , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek sojowy waniliowy (SOJ), otręby żytnie - dodatek (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2132.72 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 82.60 g; nasycone kwasy tł.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 271.63 g; suma cukrów prostych: 19.69 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), Frankfurterki, sałata, papryka konserwowa, herbata z cytryną b/c,	kapuśniak (GLU, SOJ, SEL), kluski leniwe z masłem (GLU, MLE), surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z truskawek b/c,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), polędwica drobiowa, sałata, kalarepa, herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: pudding owsiany (GLU, MLE), syrop malinowy,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2794.00 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 86.70 g; nasycone kwasy tł.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; suma cukrów prostych: 84.93 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), szynka konserwowa, sałata, kalarepa gotowana z wody, herbata z cytryną b/c,	koperkowa (SEL), kluski leniwe (GLU, MLE), surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z truskawek b/c,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), polędwica drobiowa, sałata, buraczki got z wody, herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: pudding owsiany (GLU, MLE), syrop malinowy,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.32 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 65.15 g; nasycone kwasy tł.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 387.85 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (GLU), margaryna, szynka konserwowa, sałata, papryka konserwowa, herbata z cytryną b/c,	kapuśniak cukrzyca (SEL), Indyk pieczony, ziemniaki got, surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z truskawek b/c,	chleb razowy (GLU), margaryna, polędwica drobiowa, sałata, kalarepa, herbata z cytryną b/c,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), ser żółty dodatek (MLE), sałata, pomidor,	Podwieczorek: sałatka z cukini i tofu (SOJ), chleb chrupki - dodatek (GLU),	Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata, ogórek kiszony,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1877.11 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 59.04 g; nasycone kwasy tł.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 256.30 g; suma cukrów prostych: 28.68 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 48.10 g;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna, szynka konserwowa, sałata, kalarepa gotowana z wody, herbata z cytryną b/c,	koperkowa (SEL), Indyk pieczony, ziemniaki got, surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z truskawek b/c,	grahamka (GLU), margaryna, polędwica drobiowa, sałata, brokuły got z wody, herbata z cytryną b/c,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (GLU), ser biały dodatek (MLE), sałata,	Podwieczorek: sałatka z cukini i tofu (SOJ), chleb chrupki - dodatek (GLU),	Posiłek nocny: chleb chrupki - dodatek (GLU), paprykarz dodatek (SOJ), sałata,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1925.65 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 55.48 g; nasycone kwasy tł.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 254.18 g; suma cukrów prostych: 33.25 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
kasza manna na mleku (GLU, MLE), pieczywo mieszane (GLU), masło szt (MLE), Jajka gotowane, sałata, papryka konserwowa, herbata z cytryną b/c,	kapuśniak (GLU, SOJ, SEL), kluski leniwe z masłem (GLU, MLE), surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z truskawek b/c,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), hummus (SEZ), sałata, kalarepa, herbata z cytryną b/c,
		Posiłek nocny: pudding owsiany (GLU, MLE), syrop malinowy,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2966.18 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 102.45 g; nasycone kwasy tł.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; suma cukrów prostych: 84.93 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

płatki kukurydziane na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka konserwowa , sałata , papryka konserwowa , herbata z cytryną b/c ,	kapuśniak bezglutenowy (SEL), Indyk pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z truskawek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb kukurydziany chrupki , paprykarz dodatek (SOJ), sałata , ogórek kiszony ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1689.43 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 54.50 g; nasycone kwasy tł.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 212.86 g; suma cukrów prostych: 27.85 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g;

poniedziałek 2026-01-26		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
płatki kukurydziane na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynka konserwowa , sałata , papryka konserwowa , herbata z cytryną b/c ,	kapuśniak (GLU, SOJ, SEL), Indyk pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z truskawek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: pudding owsiany na mleku sojowym (GLU, SOJ), syrop malinowy ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1909.92 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 46.58 g; nasycone kwasy tł.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; suma cukrów prostych: 50.38 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka wiejska , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), pierś z kurczaka w sosie curry z warzywami (<i>GLU, MLE, SEL</i>), ryż (<i>MLE</i>), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta serowa z tuńczykiem (<i>RYB, MLE</i>), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 70.83 g; nasycone kwasy tł.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka wiejska , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały lekki (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Piersi z kurczaka pieczone , ryż (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa żółta dieta , kompot z jabłek b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta serowa z tuńczykiem (<i>RYB, MLE</i>), sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: bułka wrocławska (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2255.21 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 57.72 g; nasycone kwasy tł.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; suma cukrów prostych: 50.25 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytni (<i>GLU</i>), margaryna , szynka wiejska , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały cukrzycowa (<i>MLE, SEL, S02</i>), Piersi z kurczaka pieczone , ryż brązowy (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa żółta cukrzycowa , kompot z jabłek b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , pasta serowa z tuńczykiem (<i>RYB, MLE</i>), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata , seler naciowy (<i>SEL</i>),	Podwieczorek: brokuły z jogurtem dodatek (<i>MLE</i>), pestki słonecznika ,	Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2041.26 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 62.75 g; nasycone kwasy tł.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 268.07 g; suma cukrów prostych: 36.54 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 48.58 g;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , szynka wiejska , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały lekki (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Piersi z kurczaka pieczone , ryż (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa żółta cukrzycowa , kompot z jabłek b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , pasta serowa z tuńczykiem (<i>RYB, MLE</i>), sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), pasztet sojowy dodatek (<i>SOJ, GOR</i>), sałata ,	Podwieczorek: brokuły z jogurtem dodatek (<i>MLE</i>), chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>),	Posiłek nocny: chleb chrupki - dodatek (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2096.66 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 53.81 g; nasycone kwasy tł.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; suma cukrów prostych: 41.83 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 44.69 g;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
płatki kukurydziane na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), paprykarz (<i>SOJ</i>), sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	barszcz biały (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>), kotlety sojowe (<i>SOJ</i>), ryż (<i>MLE</i>), fasolka szparagowa żółta (<i>GLU, MLE</i>), kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasta serowa z tuńczykiem (<i>RYB, MLE</i>), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (<i>GLU</i>), pasta z tofu (<i>SOJ</i>), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.60 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 77.31 g; nasycone kwasy tł.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; suma cukrów prostych: 50.64 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-27	Jadłospis dla diety: Bezglutenowa	
płatki kukurydziane na mleku (MLE), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka wiejska , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	ziemniaczana bezmleczna bezglutenowa (SEL), Piersi z kurczaka pieczone , ryż (MLE), fasolka szparagowa żółta bezglutenowa bezmleczna , kompot z jabłek b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), pasta serowa z tuńczykiem (RYB, MLE), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071.25 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 65.20 g; nasycone kwasy tł.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; suma cukrów prostych: 44.08 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g;

wtorek 2026-01-27	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
płatki kukurydziane na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynka wiejska , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,	ziemniaczana bezmleczna bezglutenowa (SEL), Piersi z kurczaka pieczone , ryż (MLE), fasolka szparagowa żółta bezglutenowa bezmleczna , kompot z jabłek b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , tuńczyk (RYB), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: chleb razowy (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2038.66 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 48.42 g; nasycone kwasy tł.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 293.35 g; suma cukrów prostych: 35.51 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
kasza manna na mleku (GLU , MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), jajecznica ze szczypiorkiem (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa (GLU , MLE , SEL), Kapusta faszerowana z mięsem (GLU , MLE), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), szynka drobiowa (SOJ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), siemię lniane ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2209.06 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 82.72 g; nasycone kwasy tł.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; suma cukrów prostych: 49.43 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
kasza manna na mleku (GLU , MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), jajecznica na parze , sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa lekka (GLU , MLE , SEL), pulpet drobiowo-wieprzowy (GLU), ziemniaki got , szpinak got dieta (GLU , MLE), kompot z wiśni b/c ,	bułka wrocławska (GLU), masło szt (MLE), szynka drobiowa (SOJ), sałata , jabłko pieczone , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), wafle ryżowe ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.89 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 72.27 g; nasycone kwasy tł.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; suma cukrów prostych: 55.13 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytny (GLU), margaryna , jajecznica ze szczypiorkiem (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jaglany cukrzyca (SEL), kapusta faszerowana z mięsem cukrzykowa (GLU), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb razowy (GLU), margaryna , szynka drobiowa (SOJ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (GLU), szynka z piersi kurczaka dodatek (SOJ), sałata , ogórek kiszony ,	Podwieczorek: chleb razowy (GLU), hummus dodatek (SEZ), sałata , cykorja ,	Posiłek nocny: kefir (MLE), siemię lniane ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2139.45 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 71.04 g; nasycone kwasy tł.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; suma cukrów prostych: 33.57 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 47.90 g;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (GLU), margaryna , jajecznica na parze , sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,	krupnik jaglany cukrzyca (SEL), pulpet drobiowo-wieprzowy (GLU), szpinak got dieta (GLU , MLE), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	grahamka (GLU), margaryna , szynka drobiowa (SOJ), sałata , jabłko pieczone , 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: 2154.91 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 69.42 g; nasycone kwasy tł.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; suma cukrów prostych: 41.26 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.21 g;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
kasza manna na mleku (GLU , MLE), kajzerka (GLU), masło szt (MLE), jajecznica ze szczypiorkiem (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa (GLU , MLE , SEL), kapusta faszerowana jarska (GLU , MLE), ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), masło szt (MLE), ser żółty (MLE), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: kefir (MLE), siemię lniane ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494.32 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 107.21 g; nasycone kwasy tł.: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 284.34 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
makaron bezglutenowy na mleku sojowym (SOJ), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), jajecznica ze szczypiorkiem (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), kapusta faszerowana z mięsem bezglutenowa , ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka drobiowa (SOJ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: kefir (MLE), siemię lniane ,
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1966.11 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 77.84 g; nasycone kwasy tł.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 218.13 g; suma cukrów prostych: 37.92 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.60 g;</p>		
środa 2026-01-28	Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
makaron bezglutenowy na mleku sojowym (SOJ), kajzerka (GLU), margaryna , jajecznicza ze szczypiorkiem (MLE), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,	dyniowa bezmleczna bezglutenowa (SEL), kapusta faszerowana z mięsem bezglutenowa , ziemniaki got , kompot z wiśni b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , szynka drobiowa (SOJ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Kisiel b/c , siemię lniane ,
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860.03 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 61.09 g; nasycone kwasy tł.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 239.41 g; suma cukrów prostych: 30.88 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa		
płatki ryżowe na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka konserwowa , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), gulasz drobiowy (<i>GLU</i>), kasza jęczmienna (<i>GLU, MLE</i>), buraczki got (<i>GLU, MLE</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), sałatka jarzynowa (<i>JAJ, SEL</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2508.73 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 86.17 g; nasycone kwasy tł.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 44.78 g;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
płatki ryżowe na mleku (<i>MLE</i>), bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), szynka konserwowa , sałata , fasolka szparagowa żółta dieta , herbata z cytryną b/c ,	krem z zielonych warzyw lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), gulasz drobiowy lekka (<i>GLU, MLE, SEL</i>), kasza jęczmienna (<i>GLU, MLE</i>), buraczki got (<i>GLU, MLE</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	bułka wrocławska (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), sałatka jarzynowa lekka (<i>SEL</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.76 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 68.62 g; nasycone kwasy tł.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; suma cukrów prostych: 46.12 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
chleb żytny (<i>GLU</i>), margaryna , szynka konserwowa , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka cukrzyca (<i>SEL</i>), Indyk pieczony , kasza jęczmienna (<i>GLU, MLE</i>), sałata z jogurtem (<i>MLE</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb razowy (<i>GLU</i>), margaryna , sałatka jarzynowa cukrzycowa , sałata , herbata z cytryną b/c ,
II Śniadanie: chleb razowy (<i>GLU</i>), paprykarz dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , pomidor ,	Podwieczorek: chleb razowy (<i>GLU</i>), szynka z piersi kurczaka dodatek (<i>SOJ</i>), sałata , kalarepa ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.85 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 58.08 g; nasycone kwasy tł.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; suma cukrów prostych: 27.51 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 51.75 g;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , szynka konserwowa , sałata , fasolka szparagowa żółta dieta , herbata z cytryną b/c ,	zupa z zielonych warzyw cukrzyca (<i>MLE, SEL</i>), Indyk pieczony , kasza jęczmienna (<i>GLU, MLE</i>), sałata z jogurtem (<i>MLE</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	grahamka (<i>GLU</i>), margaryna , sałatka jarzynowa cukrzycowa lekka (<i>SEL</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: jogurt naturalny pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1773.85 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 52.37 g; nasycone kwasy tł.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 239.87 g; suma cukrów prostych: 25.72 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Wegetariańska		
płatki ryżowe na mleku (<i>MLE</i>), pieczywo mieszane (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), pasztet sojowy (<i>SOJ, GOR</i>), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), tofu (<i>SOJ</i>), kasza jęczmienna (<i>GLU, MLE</i>), buraczki got (<i>GLU, MLE</i>), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (<i>GLU</i>), masło szt (<i>MLE</i>), sałatka jarzynowa (<i>JAJ, SEL</i>), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2476.00 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 96.54 g; nasycone kwasy tł.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; suma cukrów prostych: 50.80 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 46.50 g;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

płatki ryżowe na mleku (MLE), chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), szynka konserwowa , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka bezglutenowa (MLE, SEL), Indyk pieczony , ziemniaki got , buraczki got bezmleczne bezglutenowe , kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb bezglutenowy , masło szt (MLE), sałatka jarzynowa (JAJ, SEL), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy pitny ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2221.45 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 87.42 g; nasycone kwasy tł.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 265.20 g; suma cukrów prostych: 50.93 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 48.52 g;

czwartek 2026-01-29		Jadłospis dla diety: Bezmleczna
płatki ryżowe na mleku sojowym (SOJ), pieczywo mieszane (GLU), margaryna , szynka konserwowa , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,	grochówka bezmleczna (SEL), Indyk pieczony , kasza jęczmienna (GLU, MLE), buraczki got bezmleczne (GLU), kompot z czerwonej porzeczki b/c ,	chleb pszenny (GLU), margaryna , sałatka jarzynowa (JAJ, SEL), sałata , herbata z cytryną b/c ,
		Posiłek nocny: serek sojowy waniliowy (SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.68 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 78.74 g; nasycone kwasy tł.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; suma cukrów prostych: 43.75 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 43.59 g;