

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                         |
| piątek 2026-09-11      Jadłospis dla diety: Podstawowa D01                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| płatki ryżowe na mleku ( <i>MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser wędzony ( <i>MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,                                                                                             | krem z zielonego groszku ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , kalafior got ( <i>MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,                | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: kakaowy pudding owsiany ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                      |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2101.30 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 72.59 g; nasycone kwasy tł.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 261.17 g; suma cukrów prostych: 37.91 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Sód: 2230.67 mg; |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| piątek 2026-09-11      Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| płatki ryżowe na mleku ( <i>MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser wędzony ( <i>MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,                                                                                             | krem z zielonego groszku ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , kalafior got ( <i>MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,                | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,                  |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: kakaowy pudding owsiany ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                      |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.30 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 75.99 g; nasycone kwasy tł.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; suma cukrów prostych: 45.21 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Sód: 2326.17 mg; |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| piątek 2026-09-11      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| płatki ryżowe na mleku ( <i>MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser biały ( <i>MLE</i> ), sałata , mus agrestowo-jabłkowy , herbata z cytryną b/c ,                                                                               | krem z zielonych warzyw lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , fasolka szparagowa żółta dieta , kompot z wiśni b/c ,       | bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , tarta marchewka , herbata z cytryną b/c ,              |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: kakaowy pudding owsiany ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                      |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087.37 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 56.05 g; nasycone kwasy tł.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 290.45 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Sól: 4.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; Sód: 793.63 mg;  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| piątek 2026-09-11      Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| płatki ryżowe na mleku ( <i>MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser biały ( <i>MLE</i> ), sałata , mus agrestowo-jabłkowy , herbata z cytryną b/c ,                                                                               | krem z zielonych warzyw lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , szpinak got dieta ( <i>GLU, MLE</i> ), kompot z wiśni b/c , | bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , tarta marchewka , herbata z cytryną b/c ,              |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: kakaowy pudding owsiany ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                      |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.37 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 68.38 g; nasycone kwasy tł.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 303.49 g; suma cukrów prostych: 64.96 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sód: 928.43 mg;  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| piątek 2026-09-11      Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser wędzony ( <i>MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,                                                                                                                                 | zupa z zielonych warzyw cukrzyca ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , kalafior 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: Koktajl truskawkowy ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), płatki owsiane - dodatek ( <i>GLU</i> ),                                                                       | Posiłek nocny: chleb razowy - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , papryka świeża , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.01 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 64.25 g; nasycone kwasy tł.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 283.05 g; suma cukrów prostych: 32.32 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 46.25 g; Sód: 3182.12 mg; |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| piątek 2026-09-11      Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser wędzony ( <i>MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,                                                                                                                                 | zupa z zielonych warzyw cukrzyca ( <i>MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , kalafior 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: Koktajl truskawkowy ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: jogurt naturalny ( <i>MLE</i> ), płatki owsiane - dodatek ( <i>GLU</i> ),                                                                       | Posiłek nocny: chleb razowy - dodatek ( <i>GLU</i> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , papryka świeża , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.01 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 64.25 g; nasycone kwasy tł.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 283.05 g; suma cukrów prostych: 32.32 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 46.25 g; Sód: 3182.12 mg; |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| piątek 2026-09-11      Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
| płatki ryżowe na mleku ( <i>MLE</i> ), kajzerka ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser wędzony ( <i>MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c ,                                                                                             | krem z zielonego groszku ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , kalafior got ( <i>MLE</i> ), kompot z wiśni b/c ,                | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta z tofu ( <i>SOJ</i> ), sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,         |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: kakaowy pudding owsiany ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                      |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228.60 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 90.55 g; nasycone kwasy tł.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 261.68 g; suma cukrów prostych: 38.26 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sód: 1864.67 mg; |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-09-11                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                              | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL |                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| płatki ryżowe na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , margaryna , ser wędzony ( <b>MLE</b> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |  | krem z zielonego groszku bezmleczny bezglutenowy ( <b>SEL</b> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , kalafior got ( <b>MLE</b> ), kompot z wiśni b/c , |                                          | chleb bezglutenowy , margaryna , polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,                        |  |
|                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                              |                                          | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , papryka świeża , |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1936.04 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 75.99 g; nasycone kwasy tł.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 213.40 g; suma cukrów prostych: 28.71 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 1669.13 mg;

| piątek 2026-09-11                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML |                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| płatki ryżowe na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka konserwowa , sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |  | krem z zielonego groszku bezmleczny bezglutenowy ( <b>SEL</b> ), filet z miruny pieczony , ziemniaki got , kalafior got z wody , kompot z wiśni b/c , |                                        | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,                         |  |
|                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                       |                                        | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , papryka świeża , |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1872.61 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 42.29 g; nasycone kwasy tł.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; suma cukrów prostych: 24.83 g; Sól: 8.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; Sód: 3224.91 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                        |
| <b>sobota 2026-09-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , pomidor , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                                                   | barszcz biały ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i> ), Piersi z kurczaka duszone w sosie ( <i>GLU, MLE</i> ), kasza gryczana ( <i>MLE</i> ), mizeria ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2058.96 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 62.05 g; nasycone kwasy tł.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; suma cukrów prostych: 53.70 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; Sód: 2457.23 mg; |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| <b>sobota 2026-09-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , pomidor , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                                                   | barszcz biały ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i> ), Piersi z kurczaka duszone w sosie ( <i>GLU, MLE</i> ), kasza gryczana ( <i>MLE</i> ), mizeria ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,                                    |
| II Śniadanie: gruszka ,                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2169.16 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 62.43 g; nasycone kwasy tł.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; suma cukrów prostych: 72.51 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sód: 2461.03 mg; |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| <b>sobota 2026-09-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , pomidor bez skórki , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                                   | barszcz biały lekki ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , kasza jaglana ( <i>MLE</i> ), pietruszka gotowana z ziołami , kompot z truskawek b/c ,                        | bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1979.26 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 56.13 g; nasycone kwasy tł.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; suma cukrów prostych: 51.00 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Sód: 1366.25 mg; |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| <b>sobota 2026-09-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , pomidor bez skórki , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                                   | barszcz biały lekki ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , kasza jaglana ( <i>MLE</i> ), pietruszka gotowana z ziołami , kompot z truskawek b/c ,                        | bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c ,                               |
| II Śniadanie: Gruszka pieczona ,                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2089.46 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 56.51 g; nasycone kwasy tł.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Sód: 1370.05 mg; |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| <b>sobota 2026-09-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,                                                                                                                                                           | barszcz biały cukrzykowa ( <i>MLE, SEL, S02</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , kasza gryczana ( <i>MLE</i> ), mizeria z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,               | chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,                                     |
| II Śniadanie: gruszka , serek wiejski ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <i>GLU</i> ), pasztet sojowy dodatek ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , seler naciowy ( <i>SEL</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2293.33 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 66.13 g; nasycone kwasy tł.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; suma cukrów prostych: 68.41 g; Sól: 9.39 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 3478.69 mg; |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| <b>sobota 2026-09-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciężowa C03</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,                                                                                                                                                           | barszcz biały cukrzykowa ( <i>MLE, SEL, S02</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , kasza gryczana ( <i>MLE</i> ), mizeria z jogurtem ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,               | chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,                                     |
| II Śniadanie: gruszka , serek wiejski ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <i>GLU</i> ), pasztet sojowy dodatek ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , seler naciowy ( <i>SEL</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2293.33 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 66.13 g; nasycone kwasy tł.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; suma cukrów prostych: 68.41 g; Sól: 9.39 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 3478.69 mg; |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| <b>sobota 2026-09-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , hummus ( <i>SEZ</i> ), sałata , pomidor , kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                                            | barszcz biały cukrzykowa ( <i>MLE, SEL, S02</i> ), tofu ( <i>SOJ</i> ), kasza gryczana ( <i>MLE</i> ), mizeria ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,                                  | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , ser żółty wegański , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2029.66 kcal; Białko ogółem: 67.63 g; Tłuszcz: 83.35 g; nasycone kwasy tł.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 265.76 g; suma cukrów prostych: 50.61 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sód: 1293.68 mg;  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| <b>sobota 2026-09-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| chleb bezglutenowy , margaryna , Indyk wędzony , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,                                                                                                                                                                  | koperkowa bezglutenowa beznmleczna ( <i>SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , kasza gryczana ( <i>MLE</i> ), mizeria ( <i>MLE</i> ), kompot z truskawek b/c ,                          | chleb bezglutenowy , margaryna , szynka wiejska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> budyń b/c ( <i>MLE</i> ),                                                                                                 |

Wydrukował: nc, Data i godzina wydruku: 2026-09-10 12:36:28

II śniadanie i posiłek nocny wydawane są z głównymi posiłkami. Informacje o składzie posiłków dostępne w Dziale Żywnienia. Jadłospis może ulec zmianie.

| sobota 2026-09-12 Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna, Indyk wędzony, sałata, pomidor, herbata z cytryną b/c, | barszcz biały lekki bezmleczny ( <i>GLU, SEL</i> ), Pierśi z kurczaka pieczone, kasza gryczana z wody, pietruszka gotowana z ziołami, kompot z truskawek b/c, | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna, szynka wiejska, sałata, papryka świeża, herbata z cytryną b/c, |
|                                                                                               |                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: budyń b/c na mleku sojowym ( <i>SOJ</i> ),                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                   |
| <b>niedziela 2026-09-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                            |                                                                                                                                                        |                                                                                                            |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek bieluch ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z mallin , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | szpinakowa ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kotlet schabowy smażony ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2232.74 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 91.91 g; nasycone kwasy tł.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g; suma cukrów prostych: 34.48 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sód: 1797.41 mg;

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                            |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek bieluch ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z mallin , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | szpinakowa ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kotlet schabowy smażony ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , |
| II Śniadanie: kefir ( <b>MLE</b> ),                                                                                               |                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2332.74 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 95.91 g; nasycone kwasy tł.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; suma cukrów prostych: 42.68 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sód: 1873.41 mg;

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                               |
| bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek bieluch ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z mallin , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | szpinakowa lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab pieczony , ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb kukurydziany chrupki ,                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1919.49 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 65.24 g; nasycone kwasy tł.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 237.26 g; suma cukrów prostych: 33.57 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; Sód: 766.14 mg;

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                        |
| bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek bieluch ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z mallin , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | szpinakowa lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab pieczony , ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kabaczek gotowany , herbata z cytryną b/c , |
| II Śniadanie: kefir ( <b>MLE</b> ),                                                                                                    |                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb kukurydziany chrupki ,                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2007.64 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 69.07 g; nasycone kwasy tł.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 244.17 g; suma cukrów prostych: 41.24 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sód: 838.09 mg;

|                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek bieluch ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z mallin , herbata z cytryną b/c , | szpinakowa cukrzykowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab pieczony , ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,                        |
| II Śniadanie: kefir ( <b>MLE</b> ),                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2037.71 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 61.97 g; nasycone kwasy tł.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; suma cukrów prostych: 34.68 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 50.91 g; Sód: 2486.32 mg;

|                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciężowa C03</b>                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek bieluch ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z mallin , herbata z cytryną b/c , | szpinakowa cukrzykowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab pieczony , ziemniaki got , sałata z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c ,                        |
| II Śniadanie: kefir ( <b>MLE</b> ),                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2037.71 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 61.97 g; nasycone kwasy tł.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; suma cukrów prostych: 34.68 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 50.91 g; Sód: 2486.32 mg;

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , serek bieluch ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z mallin , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | szpinakowa ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kotlety sojowe ( <b>SOJ</b> ), ziemniaki got , sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , paprykarz ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1973.63 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 70.86 g; nasycone kwasy tł.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 266.89 g; suma cukrów prostych: 38.23 g; Sól: 4.05 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g; Sód: 1203.79 mg;

|                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b>                                    |                                                                                                                                               |                                                                                                   |
| chleb bezglutenowy , margaryna , serek bieluch ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z mallin , herbata z cytryną b/c , | szpinakowa bezglutenowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), Schab pieczony , ziemniaki got , sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , polędwica drobiowa , sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , |

Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                          |
|--|--|----------------------------------------------------------|
|  |  | Posiłek nocny: Kisiel b/c , chleb kukurydziany chrupki , |
|--|--|----------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1784.82 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 82.00 g; nasycone kwasy tł.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 180.43 g; suma cukrów prostych: 19.64 g; Sól: 3.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; Sód: 628.78 mg;

| niedziela 2026-09-13                      Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                  |                                                                                                                                                             |                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , serek sojowy waniliowy ( <i>SOJ</i> ),<br>sałata , mus z mallin , herbata z cytryną b/c , | szpinakowa bezglutenowa bezmleczna ( <i>SEL</i> ), Kotleć<br>schabowy smażony ( <i>GLU</i> ), ziemniaki got , sałata vinegrette ,<br>kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , polędwica drobiowa ,<br>sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1840.04 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 59.90 g; nasycone kwasy tł.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; suma cukrów prostych: 20.34 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Sód: 1667.21 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                       |                                                                                                                          |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                              |
| <b>poniedziałek 2026-09-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                       |
| makaron na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa ( <i>GLU, SEL</i> ), kluski leniwe ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , Jajka gotowane , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z buraka i ciecierzycy , pestki słonecznika ,                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2788.52 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 99.10 g; nasycone kwasy tł.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; suma cukrów prostych: 61.20 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 40.55 g; Sód: 2080.96 mg;

|                                                                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                      |                                                                                                                          |                                                                                                       |
| makaron na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa ( <i>GLU, SEL</i> ), kluski leniwe ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , Jajka gotowane , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko ,                                                                                                              |                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z buraka i ciecierzycy , pestki słonecznika ,                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2868.82 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 99.74 g; nasycone kwasy tł.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 399.04 g; suma cukrów prostych: 76.78 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 43.77 g; Sód: 2084.17 mg;

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                           |
| makaron na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa lekka ( <i>GLU, SEL</i> ), kluski leniwe ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , jajecznicza na parze , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z buraka i tofu ( <i>SOJ</i> ), chleb kukurydziany chrupki ,                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2780.74 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 95.83 g; nasycone kwasy tł.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; suma cukrów prostych: 62.84 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sód: 1170.12 mg;

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                           |
| makaron na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa lekka ( <i>GLU, SEL</i> ), kluski leniwe ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , jajecznicza na parze , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone ,                                                                                                                      |                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z buraka i tofu ( <i>SOJ</i> ), chleb kukurydziany chrupki ,                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2861.04 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 96.47 g; nasycone kwasy tł.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; suma cukrów prostych: 78.41 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g; Sód: 1173.33 mg;

|                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa cukryczowa ( <i>SEL</i> ), Filet z morskczuka pieczony ( <i>RYB</i> ), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , Jajka gotowane , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,            |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko , orzechy laskowe ( <i>ORZ</i> ),                                        | <b>Podwieczorek:</b> sałatka z cukini i tofu ( <i>SOJ</i> ), pestki słonecznika ,                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata , kalarepa , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2446.83 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 105.00 g; nasycone kwasy tł.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 56.16 g; Sód: 2417.89 mg;

|                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b> |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , Żywiecka , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c ,   | jarzynowa cukryczowa ( <i>SEL</i> ), Filet z morskczuka pieczony ( <i>RYB</i> ), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , Jajka gotowane , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,            |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko , orzechy laskowe ( <i>ORZ</i> ),                                          | <b>Podwieczorek:</b> sałatka z cukini i tofu ( <i>SOJ</i> ), pestki słonecznika ,                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <i>GLU</i> ), hummus dodatek ( <i>SEZ</i> ), sałata , kalarepa , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2446.83 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 105.00 g; nasycone kwasy tł.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 56.16 g; Sód: 2417.89 mg;

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                       |
| makaron na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasztet sojowy ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa ( <i>GLU, SEL</i> ), kluski leniwe ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , Jajka gotowane , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z buraka i ciecierzycy , pestki słonecznika ,                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2761.83 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 98.59 g; nasycone kwasy tł.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 382.43 g; suma cukrów prostych: 61.20 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; Sód: 1622.29 mg;

|                                                                                |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>poniedziałek 2026-09-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron bezglutenowy na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy , margaryna , Żywiecka , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Filet z morszczuka pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , Jajka gotowane , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z buraka i ciecierzycy , pestki słonecznika ,                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2139.91 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 95.55 g; nasycone kwasy tł.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 232.69 g; suma cukrów prostych: 48.57 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 45.08 g; Sód: 1010.24 mg;

| poniedziałek 2026-09-14      Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                                                        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron bezglutenowy na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , ogórek zielony , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Filet z morszczuka pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , surówka z marchewki z jabłkiem , kompot z jabłek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Jajka gotowane , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z buraka i ciecierzycy , pestki słonecznika ,                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2184.62 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 83.84 g; nasycone kwasy tł.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 276.45 g; suma cukrów prostych: 50.72 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g; Sód: 1970.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                  |
| <b>wtorek 2026-09-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | ogórkowa ( <b>GLU, SEL</b> ), Kark pieczony w plastrach ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z soczewicy ( <b>JAJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe , margaryna ,                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2484.95 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 105.79 g; nasycone kwasy tł.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; suma cukrów prostych: 51.02 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; Sód: 2684.57 mg;

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | ogórkowa ( <b>GLU, SEL</b> ), Kark pieczony w plastrach ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z soczewicy ( <b>JAJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> mus porzeczkowo-truskawkowy ,                                                                                                 |                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe , margaryna ,                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2550.93 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 106.26 g; nasycone kwasy tł.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; suma cukrów prostych: 57.41 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 46.22 g; Sód: 2686.92 mg;

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , dynia gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , | krupnik jęczmienny lekki ( <b>GLU, SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , seler gotowany z ziołami ( <b>SEL</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z tofu ( <b>SOJ</b> ), sałata , kabaczek gotowany , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe , margaryna ,                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2153.11 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 86.32 g; nasycone kwasy tł.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 258.99 g; suma cukrów prostych: 35.27 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 1352.94 mg;

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , dynia gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , | krupnik jęczmienny lekki ( <b>GLU, SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , seler gotowany z ziołami ( <b>SEL</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z tofu ( <b>SOJ</b> ), sałata , kabaczek gotowany , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> mus porzeczkowo-truskawkowy ,                                                                                                             |                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe , margaryna ,                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2219.09 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 86.79 g; nasycone kwasy tł.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; suma cukrów prostych: 41.66 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; Sód: 1355.29 mg;

|                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | ogórkowa cukrzykowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z soczewicy ( <b>JAJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,                |
| <b>II Śniadanie:</b> mus porzeczkowo-truskawkowy , chleb chrupki-dodatek ( <b>GLU</b> ),              | <b>Podwieczorek:</b> serek sojowy naturalny ( <b>SOJ</b> ), siemię lniane ,                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek kiszony , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2361.88 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 79.03 g; nasycone kwasy tł.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; suma cukrów prostych: 38.37 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 66.28 g; Sód: 3231.33 mg;

|                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciężowa C03</b>      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | ogórkowa cukrzykowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z soczewicy ( <b>JAJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,                |
| <b>II Śniadanie:</b> mus porzeczkowo-truskawkowy , chleb chrupki-dodatek ( <b>GLU</b> ),              | <b>Podwieczorek:</b> serek sojowy naturalny ( <b>SOJ</b> ), siemię lniane ,                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek kiszony , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2361.88 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 79.03 g; nasycone kwasy tł.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; suma cukrów prostych: 38.37 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 66.28 g; Sód: 3231.33 mg;

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                        |                                                                                                                                  |                                                                                                                           |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , paprykarz ( <b>SOJ</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | ogórkowa ( <b>GLU, SEL</b> ), tofu ( <b>SOJ</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z soczewicy ( <b>JAJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe , margaryna ,                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2164.54 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 79.14 g; nasycone kwasy tł.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; suma cukrów prostych: 49.32 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; Sód: 1985.48 mg;

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b>                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | ogórkowa bezglutenowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , pasta z soczewicy ( <b>JAJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c , |

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek kiszony ,           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2139.54 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 87.21 g; nasycone kwasy tł.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 240.93 g; suma cukrów prostych: 43.39 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.51 g; Sód: 2239.05 mg; |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| <b>wtorek 2026-09-15</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                         |
| płatki kukurydziane na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c ,                                                                                                   | ogórkowa bezglutenowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), Kark pieczony w plastrach ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z soczewicy ( <b>JAJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,               |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek kiszony , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2544.75 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 93.91 g; nasycone kwasy tł.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; suma cukrów prostych: 42.12 g; Sól: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 49.63 g; Sód: 3594.82 mg; |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                              |
| <b>środa 2026-09-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |
| kasza manna na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z pomidorami ( <b>MLE</b> ), sałata , banan , herbata z cytryną b/c , | brokułowa ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), kurczak w sosie słodko-kwaśnym ( <b>GLU</b> ), makaron ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), sałatka wiosenna , kompot z wiśni b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), Miruna w sosie greckim dodatek ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), sałata ,     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2659.64 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 77.54 g; nasycone kwasy tł.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; Sód: 2664.38 mg;

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |
| kasza manna na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z pomidorami ( <b>MLE</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , | brokułowa ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), kurczak w sosie słodko-kwaśnym ( <b>GLU</b> ), makaron ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), sałatka wiosenna , kompot z wiśni b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> banan ,                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), Miruna w sosie greckim dodatek ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), sałata ,     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2659.64 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 77.54 g; nasycone kwasy tł.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; Sód: 2664.38 mg;

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
| kasza manna na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z pomidorami ( <b>MLE</b> ), sałata , banan , herbata z cytryną b/c , | brokułowa lekka ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , makaron ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), szpinak got diety ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kompot z wiśni b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , Miruna w sosie greckim dodatek lekka ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), sałata ,       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2423.92 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 72.98 g; nasycone kwasy tł.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; suma cukrów prostych: 64.42 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 1045.94 mg;

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
| kasza manna na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z pomidorami ( <b>MLE</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , | ryżanka ( <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , makaron ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), szpinak got diety ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kompot z wiśni b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> banan ,                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , Miruna w sosie greckim dodatek lekka ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), sałata ,       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2399.86 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 71.10 g; nasycone kwasy tł.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; suma cukrów prostych: 62.29 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sód: 1024.88 mg;

|                                                                                                                |                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                       |                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z pomidorami ( <b>MLE</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , | brokułowa cukrzykowa ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , makaron razowy ( <b>GLU</b> ), sałatka wiosenna , kompot z wiśni b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> morele , maślanka ( <b>MLE</b> ),                                                         | <b>Podwieczorek:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , rzodkiew biała ,    | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), Miruna w sosie greckim dodatek cukrzyca , sałata ,                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2340.54 kcal; Białko ogółem: 137.71 g; Tłuszcz: 56.88 g; nasycone kwasy tł.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Sól: 9.05 g; Błonnik pokarmowy: 52.81 g; Sód: 3554.76 mg;

|                                                                                                                |                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b>                |                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z pomidorami ( <b>MLE</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , | brokułowa cukrzykowa ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , makaron razowy ( <b>GLU</b> ), sałatka wiosenna , kompot z wiśni b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> morele , maślanka ( <b>MLE</b> ),                                                         | <b>Podwieczorek:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , rzodkiew biała ,    | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), Miruna w sosie greckim dodatek cukrzyca , sałata ,                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2340.54 kcal; Białko ogółem: 137.71 g; Tłuszcz: 56.88 g; nasycone kwasy tł.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; suma cukrów prostych: 51.90 g; Sól: 9.05 g; Błonnik pokarmowy: 52.81 g; Sód: 3554.76 mg;

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                                                          |
| kasza manna na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z pomidorami ( <b>MLE</b> ), sałata , banan , herbata z cytryną b/c , | brokułowa ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), spaghetti wege ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), sałatka wiosenna , kompot z wiśni b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasztet sojowy ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> ), sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), Miruna w sosie greckim dodatek ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), sałata ,                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2772.54 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 95.08 g; nasycone kwasy tł.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g; suma cukrów prostych: 71.87 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g; Sód: 2353.65 mg;

|                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>środa 2026-09-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|

Wydrukował: nc, Data i godzina wydruku: 2026-09-10 12:36:28

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| środa 2026-09-16                                                                                                                                  |                                                                                                                                           | Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                                                                |  |
| kasza jaglana na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser żółty wegański , sałata , banan , herbata z cytryną b/c , | brokułowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , makaron z wody ( <b>GLU</b> ), sałatka wiosenna , kompot z wiśni b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |  |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           | Posiłek nocny: chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), Miruna w sosie greckim dodatek b/gł b/ml ( <b>SEL</b> ), sałata ,               |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2291.93 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 66.65 g; nasycone kwasy tł.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; suma cukrów prostych: 56.09 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Sód: 2388.63 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                               |
| <b>czwartek 2026-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , słupki kalarepy , herbata z cytryną b/c , | botwinka ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlet mielony smażony ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , marchewka z groszkiem ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z pęczaku ( <b>GLU, GOR</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,      |
|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2570.74 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 77.21 g; nasycone kwasy tł.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; suma cukrów prostych: 43.89 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 50.07 g; Sód: 3055.43 mg;

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                                                       |                                                                                                                                                          |                                                                                                                        |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , słupki kalarepy , herbata z cytryną b/c , | botwinka ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlet mielony smażony ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , marchewka z groszkiem ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z pęczaku ( <b>GLU, GOR</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c ,      |
| <b>II Śniadanie:</b> kisiel owocowy z porzeczką b/c ,                                                                                                                   |                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2598.18 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 77.27 g; nasycone kwasy tł.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; suma cukrów prostych: 45.98 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 52.34 g; Sód: 3056.01 mg;

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                              |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , | botwinka lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , marchew got ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z kaszy jaglanej , sałata , herbata z cytryną b/c ,     |
|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2151.55 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 58.32 g; nasycone kwasy tł.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 307.97 g; suma cukrów prostych: 37.86 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Sód: 1373.27 mg;

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                              |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , cukinia gotowana , herbata z cytryną b/c , | botwinka lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , marchew got ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z kaszy jaglanej , sałata , herbata z cytryną b/c ,     |
| <b>II Śniadanie:</b> kisiel owocowy z porzeczką b/c ,                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2170.09 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 58.23 g; nasycone kwasy tł.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; suma cukrów prostych: 39.86 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sód: 1370.33 mg;

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , słupki kalarepy , herbata z cytryną b/c , | pomidorowa z makaronem cukrzyca ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z truskawek b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z pęczaku cukrzyca ( <b>GLU, GOR</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> kisiel owocowy z porzeczką b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                              | <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny pitny , otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2222.33 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 50.49 g; nasycone kwasy tł.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; suma cukrów prostych: 31.06 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 61.91 g; Sód: 2762.38 mg;

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b>                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , słupki kalarepy , herbata z cytryną b/c , | pomidorowa z makaronem cukrzyca ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z truskawek b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z pęczaku cukrzyca ( <b>GLU, GOR</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> kisiel owocowy z porzeczką b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                              | <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny pitny , otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2222.33 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 50.49 g; nasycone kwasy tł.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; suma cukrów prostych: 31.06 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 61.91 g; Sód: 2762.38 mg;

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , hummus ( <b>SEZ</b> ), sałata , słupki kalarepy , herbata z cytryną b/c , | botwinka ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlety sojowe ( <b>SOJ</b> ), ziemniaki got , marchewka z groszkiem ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z pęczaku wege ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), paprykarz dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2533.20 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 78.02 g; nasycone kwasy tł.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 382.50 g; suma cukrów prostych: 46.62 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 60.40 g; Sód: 2033.23 mg;

|                                                                            |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>czwartek 2026-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b> |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy ,<br>margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , słupki kalarepy ,<br>herbata z cytryną b/c , | botwinka bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Befszytk<br>wieprzowy gotowany , ziemniaki got , marchewka z groszkiem<br>bezmleczna bezglutenowa , kompot z truskawek b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , sałatka z kaszy jaglanej ,<br>sałata , herbata z cytryną b/c ,                 |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi<br>kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2118.84 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 79.57 g; nasycone kwasy tł.: 13.95 g;  
Węglowodany ogółem: 252.53 g; suma cukrów prostych: 29.72 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.40 g; Sód: 1213.78 mg;

| czwartek 2026-09-17                      Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ryż na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna ,<br>szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , słupki kalarepy , herbata z<br>cytryną b/c , | botwinka bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), kotlet mielony<br>smażony ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , marchewka z groszkiem<br>bezmleczna bezglutenowa , kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z pęczaku ( <b>GLU</b> ,<br><b>GOR</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z<br>piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2436.38 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 67.57 g; nasycone kwasy tł.: 13.61 g;  
Węglowodany ogółem: 364.74 g; suma cukrów prostych: 36.09 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 50.30 g; Sód: 2922.47 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                         |
| <b>piątek 2026-09-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |
| makaron na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>MLE</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , | fasolowa ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), Morszczuk pieczony w sosie cytrynowym ( <b>GLU</b> , <b>RYB</b> , <b>MLE</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski ( <b>MLE</b> ), otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ),      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2287.58 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 82.78 g; nasycone kwasy tł.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g; suma cukrów prostych: 46.48 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; Sód: 2713.33 mg;

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-09-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |
| makaron na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>MLE</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , | fasolowa ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ), Morszczuk pieczony w sosie cytrynowym ( <b>GLU</b> , <b>RYB</b> , <b>MLE</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> śliwki ,                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski ( <b>MLE</b> ), otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ),      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.67 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 83.20 g; nasycone kwasy tł.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; suma cukrów prostych: 58.89 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; Sód: 2716.15 mg;

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-09-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
| makaron na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznica na parze , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa lekka ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Filet z morszczuka pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , pietruszka gotowana z ziołami , kompot z agrestu b/c , | bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka , sałata , kabaczek gotowany , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski ( <b>MLE</b> ), mielone pestki dyni ,                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1986.29 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 71.38 g; nasycone kwasy tł.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 230.43 g; suma cukrów prostych: 43.63 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 2092.28 mg;

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-09-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
| makaron na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznica na parze , sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c , | jarzynowa lekka ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Filet z morszczuka pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , pietruszka gotowana z ziołami , kompot z agrestu b/c , | bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka , sałata , kabaczek gotowany , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> brzoskwinia pieczona ,                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski ( <b>MLE</b> ), mielone pestki dyni ,                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2065.49 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 71.70 g; nasycone kwasy tł.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 249.28 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; Sód: 2097.03 mg;

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-09-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>MLE</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , | fasolowa cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Filet z morszczuka pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z agrestu b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,                          |
| <b>II Śniadanie:</b> śliwki , jogurt naturalny pitny ,                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> serek wiejski ( <b>MLE</b> ), otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), ser biały dodatek ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2315.81 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 72.15 g; nasycone kwasy tł.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 60.14 g; Sód: 3145.88 mg;

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-09-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b>                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>MLE</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , | fasolowa cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Filet z morszczuka pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z agrestu b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,                          |
| <b>II Śniadanie:</b> śliwki , jogurt naturalny pitny ,                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> serek wiejski ( <b>MLE</b> ), otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), ser biały dodatek ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2315.81 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 72.15 g; nasycone kwasy tł.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 60.14 g; Sód: 3145.88 mg;

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-09-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                      |
| makaron na mleku ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>MLE</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , | fasolowa cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Morszczuk pieczony w sosie cytrynowym ( <b>GLU</b> , <b>RYB</b> , <b>MLE</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z tofu ( <b>SOJ</b> ), sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski ( <b>MLE</b> ), otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ),                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2350.70 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 101.09 g; nasycone kwasy tł.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; suma cukrów prostych: 45.06 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; Sód: 2083.30 mg;

|                                                                          |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>piątek 2026-09-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron bezglutenowy na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy , margaryna , jajecznicza ze szczypiorkiem ( <b>MLE</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , | fasolowa bezglutenowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z morszczuka pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z agrestu b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , szynka , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski ( <b>MLE</b> ), mielone pestki dyni ,               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2200.77 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 92.88 g; nasycone kwasy tł.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 228.13 g; suma cukrów prostych: 37.64 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; Sód: 1643.02 mg;

| piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| makaron bezglutenowy na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , jajecznicza ze szczypiorkiem bezmleczna , sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , | fasolowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), Filet z morszczuka pieczony ( <b>RYB</b> ), ziemniaki got , surówka z kapusty włoskiej , kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka , sałata , rzodkiewka , herbata z cytryną b/c ,     |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> serek sojowy naturalny ( <b>SOJ</b> ), otręby żytnie - dodatek ( <b>GLU</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2043.25 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 69.45 g; nasycone kwasy tł.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 262.34 g; suma cukrów prostych: 32.50 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sód: 1684.45 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                              |
| <b>sobota 2026-09-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                       |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna, szynka wiejska, sałata, ogórek zielony, kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <b>GLU, MLE</b> ), | cukiniowa ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab pieczony, ryż brązowy ( <b>MLE</b> ), sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c, | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna, Indyk wędzony, sałata, słupki kalarepy, herbata z cytryną b/c,               |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2247.13 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 78.74 g; nasycone kwasy tł.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; suma cukrów prostych: 32.49 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sód: 3005.23 mg;

|                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-09-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                       |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna, szynka wiejska, sałata, ogórek zielony, kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <b>GLU, MLE</b> ), | cukiniowa ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab pieczony, ryż brązowy ( <b>MLE</b> ), sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c, | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna, Indyk wędzony, sałata, słupki kalarepy, herbata z cytryną b/c,               |
| II Śniadanie: budyń b/c ( <b>MLE</b> ),                                                                                        |                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2477.20 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 86.76 g; nasycone kwasy tł.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; suma cukrów prostych: 53.59 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 40.87 g; Sód: 3108.37 mg;

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-09-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |
| bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna, szynka wiejska, sałata, seler gotowany z wody ( <b>SEL</b> ), kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <b>GLU, MLE</b> ), | cukiniowa lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab pieczony, ryż ( <b>MLE</b> ), sałata z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c, | bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna, Indyk wędzony, sałata, kalarepa gotowana z wody, herbata z cytryną b/c, |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki, szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata,          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 62.61 g; nasycone kwasy tł.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 250.11 g; suma cukrów prostych: 30.56 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sód: 1628.72 mg;

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-09-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
| bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna, szynka wiejska, sałata, seler gotowany z wody ( <b>SEL</b> ), kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <b>GLU, MLE</b> ), | cukiniowa lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab pieczony, ryż ( <b>MLE</b> ), sałata z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c, | bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna, Indyk wędzony, sałata, jabłko pieczone, herbata z cytryną b/c, |
| II Śniadanie: budyń b/c ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                   |                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki, szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2249.18 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 71.00 g; nasycone kwasy tł.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g; suma cukrów prostych: 64.10 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sód: 1727.90 mg;

|                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-09-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna, szynka wiejska, sałata, ogórek zielony, herbata z cytryną b/c, | cukiniowa cukrzykowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab pieczony, ryż brązowy ( <b>MLE</b> ), sałata z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c, | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna, Indyk wędzony, sałata, słupki kalarepy, herbata z cytryną b/c,                |
| II Śniadanie: budyń b/c ( <b>MLE</b> ),                                                               | <b>Podwieczorek:</b> kefir ( <b>MLE</b> ), siemię lniane,                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2255.49 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 73.02 g; nasycone kwasy tł.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 47.94 g; Sód: 3087.01 mg;

|                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-09-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b>      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna, szynka wiejska, sałata, ogórek zielony, herbata z cytryną b/c, | cukiniowa cukrzykowa ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab pieczony, ryż brązowy ( <b>MLE</b> ), sałata z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c, | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna, Indyk wędzony, sałata, słupki kalarepy, herbata z cytryną b/c,                |
| II Śniadanie: budyń b/c ( <b>MLE</b> ),                                                               | <b>Podwieczorek:</b> kefir ( <b>MLE</b> ), siemię lniane,                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2255.49 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 73.02 g; nasycone kwasy tł.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 47.94 g; Sód: 3087.01 mg;

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-09-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna, pasztet sojowy ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata, ogórek zielony, kawa zbozowa z mlekiem b/c ( <b>GLU, MLE</b> ), | cukiniowa ( <b>GLU, SEL</b> ), tofu ( <b>SOJ</b> ), ryż brązowy ( <b>MLE</b> ), sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c, | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna, Jajka gotowane, sałata, słupki kalarepy, herbata z cytryną b/c, |
|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), hummus dodatek ( <b>SEJ</b> ), sałata,      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2366.50 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 99.56 g; nasycone kwasy tł.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; suma cukrów prostych: 31.91 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 45.96 g; Sód: 1891.52 mg;

|                                                                          |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>sobota 2026-09-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|

**Jadłospisy dla oddziałów**

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb bezglutenowy , margaryna , szynka wiejska , sałata ,<br>ogórek zielony , herbata z cytryną b/c , | cukiniowa bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Schab pieczony ,<br>ryż brązowy ( <b>MLE</b> ), sałata ze śmietaną ( <b>MLE</b> ), kompot z<br>czarnej porzeczki b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , Indyk wędzony , sałata ,<br>słupki kalarepy , herbata z cytryną b/c ,          |
|                                                                                                        |                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi<br>kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1787.97 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 79.30 g; nasycone kwasy tł.: 25.06 g;  
Węglowodany ogółem: 182.86 g; suma cukrów prostych: 16.53 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sód: 1430.89 mg;

| <b>sobota 2026-09-19                      Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML</b>                          |                                                                                                                              |                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka wiejska , sałata ,<br>ogórek zielony , herbata z cytryną b/c , | cukiniowa ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab pieczony , ryż brązowy z wody<br>, sałata vinegrette , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Indyk wędzony , sałata ,<br>słupki kalarepy , herbata z cytryną b/c ,           |
|                                                                                                               |                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z<br>piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1933.56 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 56.62 g; nasycone kwasy tł.: 13.57 g;  
Węglowodany ogółem: 275.52 g; suma cukrów prostych: 19.11 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; Sód: 2879.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                         |
| <b>niedziela 2026-09-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser żółty light ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , winogrona , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | krupnik jaglany ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki z chrzanem ( <b>JAJ, MLE, S02</b> ), kompot z wiśni b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką owocowa , orzechy laskowe ( <b>ORZ</b> ),                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2311.66 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 83.20 g; nasycone kwasy tł.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 280.64 g; suma cukrów prostych: 57.27 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Sód: 2019.83 mg;

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                    |                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser żółty light ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | krupnik jaglany ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki z chrzanem ( <b>JAJ, MLE, S02</b> ), kompot z wiśni b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> winogrona ,                                                                                                      |                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką owocowa , orzechy laskowe ( <b>ORZ</b> ),                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2311.66 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 83.20 g; nasycone kwasy tł.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 280.64 g; suma cukrów prostych: 57.27 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Sód: 2019.83 mg;

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                                |
| bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser biały ( <b>MLE</b> ), sałata , dynia gotowana z wody , mus z gruszki , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | krupnik jaglany lekki ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z wiśni b/c , | bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką owocowa , chleb kukurydziany chrupki ,                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2254.63 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 73.31 g; nasycone kwasy tł.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; suma cukrów prostych: 50.51 g; Sól: 4.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 789.61 mg;

|                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                |
| bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser biały ( <b>MLE</b> ), sałata , dynia gotowana z wody , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | krupnik jaglany lekki ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z wiśni b/c , | bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> mus z gruszki ,                                                                                                        |                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Galaretką owocowa , chleb kukurydziany chrupki ,                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2254.63 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 73.31 g; nasycone kwasy tł.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; suma cukrów prostych: 50.51 g; Sól: 4.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 789.61 mg;

|                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                              |                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser żółty light ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | krupnik jaglany cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z wiśni b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c ,                 |
| <b>II Śniadanie:</b> mus z gruszki , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                              | <b>Podwieczorek:</b> serek bieluch ( <b>MLE</b> ), orzechy laskowe ( <b>ORZ</b> ),                                   | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), pasztet sojowy dodatek ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata , seler naciowy ( <b>SEL</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2549.57 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 94.78 g; nasycone kwasy tł.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; suma cukrów prostych: 40.03 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 50.21 g; Sód: 2402.45 mg;

|                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b>                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser żółty light ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | krupnik jaglany cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z wiśni b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c ,                 |
| <b>II Śniadanie:</b> mus z gruszki , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                              | <b>Podwieczorek:</b> serek bieluch ( <b>MLE</b> ), orzechy laskowe ( <b>ORZ</b> ),                                   | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), pasztet sojowy dodatek ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata , seler naciowy ( <b>SEL</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2549.57 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 94.78 g; nasycone kwasy tł.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; suma cukrów prostych: 40.03 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 50.21 g; Sód: 2402.45 mg;

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                      |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser żółty light ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , winogrona , kakao z mlekiem b/c ( <b>MLE</b> ), | krupnik jaglany ( <b>SEL</b> ), kotlety sojowe ( <b>SOJ</b> ), ziemniaki got , surówka z marchewki z chrzanem ( <b>JAJ, MLE, S02</b> ), kompot z wiśni b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , paprykarz ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c ,          |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), pasztet sojowy dodatek ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata , seler naciowy ( <b>SEL</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2196.30 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 60.80 g; nasycone kwasy tł.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; suma cukrów prostych: 63.11 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 47.16 g; Sód: 2176.58 mg;

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-09-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b>                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |
| chleb bezglutenowy , margaryna , ser żółty light ( <b>MLE</b> ), sałata , papryka świeża , winogrona , herbata z cytryną b/c , | krupnik jaglany bezmleczny bezglutenowy ( <b>SEL</b> ), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki z chrzanem ( <b>JAJ, MLE, S02</b> ), kompot z wiśni b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , polędwica sopocka , sałata , ogórek konserwowy ( <b>GOR</b> ), herbata z cytryną b/c , |

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    | Posiłek nocny: Galaretka owocowa , orzechy laskowe (ORZ),                                                      |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.18 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 85.80 g; nasycone kwasy tł.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 225.06 g; suma cukrów prostych: 43.29 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Sód: 952.30 mg;  |                                                                                                    |                                                                                                                |
| niedziela 2026-09-20                                                                                                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                             |                                                                                                                |
| chleb żytni (GLU), margaryna , polędwica drobiowa , sałata , papryka świeża , winogrona , herbata z cytryną b/c ,                                                                                                                                     | krupnik jaglany (SEL), Udzik pieczony , ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z wiśni b/c , | chleb pszenny (GLU), margaryna , polędwica sopočka , sałata , ogórek konserwowy (GOR), herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    | Posiłek nocny: Galaretka owocowa , orzechy laskowe (ORZ),                                                      |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.22 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 70.45 g; nasycone kwasy tł.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 263.26 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sód: 2293.38 mg; |                                                                                                    |                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2026-09-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                 |                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| ryż na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna ,<br>Frankfurterki , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c , | pieczarkowa ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlety z jaj ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got ,<br>buraczki got ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z jabłek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata ,<br>brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z pomidora i mozzarelli ( <b>MLE</b> ),<br>pestki słonecznika ,                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2586.98 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 114.25 g; nasycone kwasy tł.: 36.47 g;  
Węglowodany ogółem: 298.30 g; suma cukrów prostych: 56.33 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; Sód: 2813.51 mg;

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                     |                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| ryż na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna ,<br>Frankfurterki , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c , | pieczarkowa ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlety z jaj ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got ,<br>buraczki got ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z jabłek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata ,<br>brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> morele ,                                                                                                             |                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z pomidora i mozzarelli ( <b>MLE</b> ),<br>pestki słonecznika ,                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2632.48 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 114.43 g; nasycone kwasy tł.: 36.48 g;  
Węglowodany ogółem: 309.13 g; suma cukrów prostych: 63.43 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; Sód: 2814.42 mg;

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |
| ryż na mleku ( <b>MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna ,<br>połędwica drobiowa , sałata , cukinia gotowana , herbata z<br>cytryną b/c , | szpinakowa lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z miruny pieczony ,<br>ziemniaki got , buraczki got ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z jabłek b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata ,<br>brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z pomidora i mozzarelli ( <b>MLE</b> ), chleb<br>kukurydziany chrupki ,             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2058.93 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 62.37 g; nasycone kwasy tł.: 22.77 g;  
Węglowodany ogółem: 274.53 g; suma cukrów prostych: 54.89 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Sód: 1381.12 mg;

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                |
| ryż na mleku ( <b>MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna ,<br>połędwica drobiowa , sałata , cukinia gotowana , herbata z<br>cytryną b/c , | szpinakowa lekka ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z miruny pieczony ,<br>ziemniaki got , buraczki got ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z jabłek b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata ,<br>tarta marchewka , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> morele pieczone ,                                                                                                                   |                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z pomidora i mozzarelli ( <b>MLE</b> ), chleb<br>kukurydziany chrupki ,          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2095.09 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 62.26 g; nasycone kwasy tł.: 22.75 g;  
Węglowodany ogółem: 286.08 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sód: 1430.17 mg;

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , połędwica drobiowa , sałata ,<br>rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c , | pieczarkowa cukrzycowa ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z miruny pieczony ,<br>ziemniaki got , sałata lodowa z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z<br>jabłek b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata ,<br>brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,                              |
| <b>II Śniadanie:</b> morele , maślanka ( <b>MLE</b> ),                                                            | <b>Podwieczorek:</b> sałatka z pomidora i mozzarelli ( <b>MLE</b> ), pestki<br>słonecznika ,                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z<br>piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek zielony , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2102.59 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 63.31 g; nasycone kwasy tł.: 17.87 g;  
Węglowodany ogółem: 286.80 g; suma cukrów prostych: 56.62 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 48.51 g; Sód: 3143.38 mg;

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b>           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , połędwica drobiowa , sałata ,<br>rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c , | pieczarkowa cukrzycowa ( <b>MLE, SEL</b> ), filet z miruny pieczony ,<br>ziemniaki got , sałata lodowa z jogurtem ( <b>MLE</b> ), kompot z<br>jabłek b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , Krakowska , sałata ,<br>brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c ,                              |
| <b>II Śniadanie:</b> morele , maślanka ( <b>MLE</b> ),                                                            | <b>Podwieczorek:</b> sałatka z pomidora i mozzarelli ( <b>MLE</b> ), pestki<br>słonecznika ,                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z<br>piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , ogórek zielony , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2102.59 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 63.31 g; nasycone kwasy tł.: 17.87 g;  
Węglowodany ogółem: 286.80 g; suma cukrów prostych: 56.62 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 48.51 g; Sód: 3143.38 mg;

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                         |
| ryż na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , hummus<br>( <b>SEZ</b> ), sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c , | pieczarkowa ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlety z jaj ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got ,<br>buraczki got ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z jabłek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , ser żółty wegański ,<br>sałata , brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z pomidora i mozzarelli ( <b>MLE</b> ),<br>pestki słonecznika ,                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2500.11 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 109.63 g; nasycone kwasy tł.: 36.46 g;  
Węglowodany ogółem: 316.39 g; suma cukrów prostych: 56.33 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.91 g; Sód: 1564.26 mg;

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-09-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b>                                                     |                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |
| ryż na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , margaryna ,<br>Frankfurterki , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c , | pieczarkowa bezglutenowa bezmleczna ( <b>SEL</b> ), filet z miruny<br>pieczony , ziemniaki got , buraczki got bezmleczne<br>bezglutenowe , kompot z jabłek b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , Krakowska , sałata ,<br>brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c , |

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: sałatka z pomidora i mozzarelli ( <i>MLE</i> ),<br>pestki słonecznika ,                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2205.13 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 99.08 g; nasycone kwasy tł.: 30.33 g;<br>Węglowodany ogółem: 225.09 g; suma cukrów prostych: 53.17 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; Sód: 1620.79 mg;  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                |
| poniedziałek 2026-09-21                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                                                                                  |                                                                                                                |
| ryż na mleku sojowym ( <i>SOJ</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna ,<br>Frankfurterki , sałata , rzodkiew biała , herbata z cytryną b/c ,                                                                                                                | pieczarkowa ( <i>GLU</i> , <i>SEL</i> ), kotlety z jaj ( <i>GLU</i> ), ziemniaki got ,<br>buraczki got bezmleczne ( <i>GLU</i> ), kompot z jabłek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , Krakowska , sałata ,<br>brokuły got z wody , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: sałatka z pomidora i tofu ( <i>SOJ</i> ), pestki<br>słonecznika ,                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2496.88 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 106.72 g; nasycone kwasy tł.: 26.68 g;<br>Węglowodany ogółem: 292.36 g; suma cukrów prostych: 49.40 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 38.99 g; Sód: 2685.01 mg; |                                                                                                                                                         |                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                   |
| <b>wtorek 2026-09-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
| kasza kuskus na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynkowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , | krem z dyni ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), gulasz drobiowy duszony ( <i>GLU</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta serowa z tuńczykiem ( <i>RYB, MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2398.85 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 81.85 g; nasycone kwasy tł.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sód: 2939.78 mg;

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
| kasza kuskus na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynkowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , | krem z dyni ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), gulasz drobiowy duszony ( <i>GLU</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta serowa z tuńczykiem ( <i>RYB, MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> koktajl z czarnej porzeczki ( <i>MLE</i> ),                                                                                        |                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2538.32 kcal; Białko ogółem: 130.51 g; Tłuszcz: 85.04 g; nasycone kwasy tł.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; suma cukrów prostych: 52.86 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; Sód: 3036.22 mg;

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |
| kasza kuskus na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynkowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , | krem z dyni lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), gulasz drobiowy lekki duszony ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), fasolka szparagowa dieta , kompot z truskawek b/c , | bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta serowa z tuńczykiem lekka ( <i>RYB, MLE</i> ), sałata , kabaczek gotowany , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb kukurydziany chrupki ,                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2105.12 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 58.17 g; nasycone kwasy tł.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; suma cukrów prostych: 35.02 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; Sód: 1079.26 mg;

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                           |
| kasza kuskus na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynkowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c , | krem z dyni lekka ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), gulasz drobiowy lekki duszony ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), pietruszka gotowana z ziołami , kompot z truskawek b/c , | bułka wrocławska ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta serowa z pieczonym pstrągiem ( <i>RYB, MLE</i> ), sałata , kabaczek gotowany , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> koktajl z czarnej porzeczki ( <i>MLE</i> ),                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb kukurydziany chrupki ,                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2201.01 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 61.38 g; nasycone kwasy tł.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; suma cukrów prostych: 50.09 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 1062.94 mg;

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynkowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , | koperkowa ( <i>SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c , | chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta serowa z tuńczykiem ( <i>RYB, MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> koktajl z czarnej porzeczki ( <i>MLE</i> ),                                             | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , pomidor ,                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2340.04 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 66.75 g; nasycone kwasy tł.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; suma cukrów prostych: 38.14 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 52.80 g; Sód: 3314.52 mg;

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciężowa C03</b>             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
| chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , szynkowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , | koperkowa ( <i>SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c , | chleb razowy ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta serowa z pieczonym pstrągiem ( <i>RYB, MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> koktajl z czarnej porzeczki ( <i>MLE</i> ),                                             | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <i>GLU</i> ), paprykarz dodatek ( <i>SOJ</i> ), sałata , pomidor ,                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2315.13 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 66.65 g; nasycone kwasy tł.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; suma cukrów prostych: 37.97 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 52.84 g; Sód: 3160.69 mg;

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |
| kasza kuskus na mleku ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb żytni ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasztet sojowy ( <i>SOJ, GOR</i> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , | krem z dyni ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), tofu ( <i>SOJ</i> ), makaron ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <i>GLU</i> ), margaryna , pasta serowa z tuńczykiem ( <i>RYB, MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <i>GLU</i> ),                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2383.93 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 93.44 g; nasycone kwasy tł.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; suma cukrów prostych: 37.25 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Sód: 2356.01 mg;

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-09-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |
| kasza jaglana na mleku sojowym ( <i>SOJ</i> ), chleb bezglutenowy , margaryna , szynkowa ( <i>SOJ</i> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , | krem z dyni bezmleczna bezglutenowa ( <i>SEL</i> ), Piersi z kurczaka pieczone , makaron bezglutenowy , surówka z kapusty pekińskiej ( <i>JAJ, MLE</i> ), kompot z truskawek b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , pasta serowa z tuńczykiem ( <i>RYB, MLE</i> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |

Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                          |
|--|--|----------------------------------------------------------|
|  |  | Posiłek nocny: Kisiel b/c , chleb kukurydziany chrupki , |
|--|--|----------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2232.26 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 72.73 g; nasycone kwasy tł.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 280.68 g; suma cukrów prostych: 27.12 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sód: 1740.57 mg;

| wtorek 2026-09-22                      Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza jaglana na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynkowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , kalarepa , herbata z cytryną b/c , | krem z dyni bezmleczna bezglutenowa ( <b>SEL</b> ), Piersi z kurczaka pieczone , makaron z wody ( <b>GLU</b> ), fasolka szparagowa dieta , kompot z truskawek b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , pasta z pieczonym pstrągim ( <b>RYB</b> ), sałata , ogórek kiszony , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Kisiel b/c , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1861.85 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 45.81 g; nasycone kwasy tł.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 267.82 g; suma cukrów prostych: 21.77 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 2408.27 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                               |
| <b>środa 2026-09-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z miodem ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | kapuśniak ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), fasolka po bretońsku ( <b>GLU, SOJ</b> ), ziemniaki got , marchewka mini ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,   |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2549.25 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 70.89 g; nasycone kwasy tł.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Sól: 9.14 g; Błonnik pokarmowy: 51.01 g; Sód: 3800.54 mg;

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z miodem ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | kapuśniak ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), fasolka po bretońsku ( <b>GLU, SOJ</b> ), ziemniaki got , marchewka mini ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,   |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 100 % ,                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2608.65 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 71.55 g; nasycone kwasy tł.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; suma cukrów prostych: 65.83 g; Sól: 10.73 g; Błonnik pokarmowy: 54.64 g; Sód: 4437.44 mg;

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z miodem ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | pomidorowa z makaronem lekką ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , marchewka mini ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.00 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 56.53 g; nasycone kwasy tł.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 273.45 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sód: 1646.34 mg;

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                                                |                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z miodem ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | pomidorowa z makaronem lekką ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , marchewka mini ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | bulka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor bez skórki , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 100 % ,                                                                                                                                     |                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata ,                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2068.40 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 57.19 g; nasycone kwasy tł.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; suma cukrów prostych: 60.33 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 2283.24 mg;

|                                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                        |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , twaróg ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | kapuśniak cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z agrestu b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,    |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 100 % , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                        | <b>Podwieczorek:</b> budyń b/c ( <b>MLE</b> ),                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2095.17 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 52.11 g; nasycone kwasy tł.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; suma cukrów prostych: 70.05 g; Sól: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 52.86 g; Sód: 3500.84 mg;

|                                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b>                            |                                                                                                                   |                                                                                                                        |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , twaróg ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | kapuśniak cukrzyca ( <b>SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , surówka z marchewki , kompot z agrestu b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,    |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 100 % , chleb chrupki - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                        | <b>Podwieczorek:</b> budyń b/c ( <b>MLE</b> ),                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2095.17 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 52.11 g; nasycone kwasy tł.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; suma cukrów prostych: 70.05 g; Sól: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 52.86 g; Sód: 3500.84 mg;

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-09-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                             |
| płatki owsiane na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , twarożek z miodem ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | kapuśniak ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), fasolka po bretońsku wege ( <b>GLU</b> ), ziemniaki got , marchewka mini ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , hummus ( <b>SEZ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), pasta z tofu ( <b>SOJ</b> ), sałata ,          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2575.87 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 84.27 g; nasycone kwasy tł.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 54.32 g; Sód: 2014.35 mg;

|                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>środa 2026-09-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL</b> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki ryżowe na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb bezglutenowy , margaryna , twarożek z miodem ( <b>MLE</b> ), sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | kapuśniak bezglutenowy ( <b>SEL</b> ), Szynka pieczona , ziemniaki got , marchewka mini ( <b>MLE</b> ), kompot z agrestu b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,  |
|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1808.21 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 55.21 g; nasycone kwasy tł.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 227.49 g; suma cukrów prostych: 39.46 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; Sód: 1327.51 mg;

| środa 2026-09-23                      Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki ryżowe na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), kajzerka ( <b>GLU</b> ), margaryna , polędwica sopocka , sałata , mus z jabłek z cynamonem , herbata z cytryną b/c , | kapuśniak ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), fasolka po bretońsku ( <b>GLU, SOJ</b> ), ziemniaki got , marchewka mini bezmleczna , kompot z agrestu b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , szynka drobiowa ( <b>SOJ</b> ), sałata , pomidor , herbata z cytryną b/c ,   |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), szynka z piersi kurczaka dodatek ( <b>SOJ</b> ), sałata , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2387.85 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 61.66 g; nasycone kwasy tł.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; suma cukrów prostych: 46.65 g; Sól: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 51.34 g; Sód: 3991.84 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                           |
| <b>czwartek 2026-09-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa D01</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | barszcz czerwony ( <b>GLU, SEL</b> ), indyk pieczony w sosie koperkowym ( <b>GLU, MLE</b> ), kasza bulgur ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty kiszzonej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z ryżem, ananasem i szynką ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Pudding z kaszy mannej ( <b>GLU, MLE</b> ), syrop malinowy ,                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2688.09 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 87.80 g; nasycone kwasy tł.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; suma cukrów prostych: 76.26 g; Sól: 8.14 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; Sód: 3125.39 mg;

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa dla ciężarnych i karmiących C01</b>                                                 |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | barszcz czerwony ( <b>GLU, SEL</b> ), indyk pieczony w sosie koperkowym ( <b>GLU, MLE</b> ), kasza bulgur ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty kiszzonej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z ryżem, ananasem i szynką ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> mus agrestowo-jabłkowy ,                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Pudding z kaszy mannej ( <b>GLU, MLE</b> ), syrop malinowy ,                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2765.61 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 88.33 g; nasycone kwasy tł.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 396.64 g; suma cukrów prostych: 90.10 g; Sól: 8.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.80 g; Sód: 3128.57 mg;

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna D02</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , | barszcz czerwony lekki ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), indyk pieczony w sosie koperkowym ( <b>GLU, MLE</b> ), kasza bulgur ( <b>GLU, MLE</b> ), szpinak got diety ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z ryżem i szynką lekka , sałata , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Pudding z kaszy mannej ( <b>GLU, MLE</b> ), syrop malinowy ,                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2613.27 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 84.40 g; nasycone kwasy tł.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; suma cukrów prostych: 65.84 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sód: 1731.78 mg;

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna dla ciężarnych i karmiących C02</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , pietruszka gotowana z wody , herbata z cytryną b/c , | barszcz czerwony lekki ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), indyk pieczony w sosie koperkowym ( <b>GLU, MLE</b> ), kasza bulgur ( <b>GLU, MLE</b> ), szpinak got diety ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z czarnej porzeczki b/c , | bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z ryżem i szynką lekka , sałata , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> mus agrestowo-jabłkowy ,                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Pudding z kaszy mannej ( <b>GLU, MLE</b> ), syrop malinowy ,                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2690.79 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 84.94 g; nasycone kwasy tł.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g; suma cukrów prostych: 79.68 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Sód: 1734.96 mg;

|                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz. węglow. łatwoprzysw. D03</b>          |                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | ryżanka cukrzycowa ( <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , kasza bulgur ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty kiszzonej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z ryżem brązowym i szynką ( <b>SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> mus agrestowo-jabłkowy , orzechy laskowe ( <b>ORZ</b> ),                        | <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ), płatki owsiane - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), ser biały dodatek ( <b>MLE</b> ), sałata , rzodkiewka ,        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2525.01 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 79.14 g; nasycone kwasy tł.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; suma cukrów prostych: 47.15 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 57.16 g; Sód: 2988.74 mg;

|                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogranicz.węglow. łatwoprzysw. ciążowa C03</b>   |                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |
| chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | ryżanka cukrzycowa ( <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , kasza bulgur ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty kiszzonej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb razowy ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z ryżem brązowym i szynką ( <b>SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
| <b>II Śniadanie:</b> mus agrestowo-jabłkowy , orzechy laskowe ( <b>ORZ</b> ),                        | <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny ( <b>MLE</b> ), płatki owsiane - dodatek ( <b>GLU</b> ),                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), ser biały dodatek ( <b>MLE</b> ), sałata , rzodkiewka ,        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2525.01 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 79.14 g; nasycone kwasy tł.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; suma cukrów prostych: 47.15 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 57.16 g; Sód: 2988.74 mg;

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-09-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Wegetariańska D01/WE</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , paprykarz ( <b>SOJ</b> ), sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | barszcz czerwony ( <b>GLU, SEL</b> ), kotlety sojowe ( <b>SOJ</b> ), kasza bulgur ( <b>GLU, MLE</b> ), surówka z kapusty kiszzonej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z ryżem, ananasem i ciecierzycą ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Pudding z kaszy mannej ( <b>GLU, MLE</b> ), syrop malinowy ,                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2621.59 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 85.59 g; nasycone kwasy tł.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; suma cukrów prostych: 79.79 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 49.40 g; Sód: 2283.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-09-24                                                                                                                        |                                                                                                                                                         | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa D01/GL                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki kukurydziane na mleku ( <b>MLE</b> ), chleb bezglutenowy , margaryna , Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | barszcz czerwony bezglutenowy bezmleczny ( <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , ziemniaki got , surówka z kapusty kiszonej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb bezglutenowy , margaryna , sałatka z ryżem, ananasem i szynką ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> chleb kukurydziany chrupki , ser biały dodatek ( <b>MLE</b> ), sałata , rzodkiewka ,                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2249.56 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 83.79 g; nasycone kwasy tł.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g; Sód: 2120.42 mg;

| czwartek 2026-09-24                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: Bezmleczna D01/ML                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| płatki kukurydziane na mleku sojowym ( <b>SOJ</b> ), chleb żytni ( <b>GLU</b> ), margaryna , Żywiecka , sałata , papryka świeża , herbata z cytryną b/c , | barszcz czerwony bezglutenowy bezmleczny ( <b>SEL</b> ), Indyk pieczony , kasza bulgur z wody ( <b>GLU</b> ), surówka z kapusty kiszonej , kompot z czarnej porzeczki b/c , | chleb pszenny ( <b>GLU</b> ), margaryna , sałatka z ryżem, ananasem i szynką ( <b>JAJ, SEL</b> ), sałata , herbata z cytryną b/c , |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> chleb razowy - dodatek ( <b>GLU</b> ), pasztet sojowy ( <b>SOJ, GOR</b> ), sałata , rzodkiewka ,             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2584.87 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 80.49 g; nasycone kwasy tł.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; suma cukrów prostych: 45.82 g; Sól: 9.65 g; Błonnik pokarmowy: 51.00 g; Sód: 3404.23 mg;