Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasztet z indyka i gęsiny 60 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Ogórek kiszony 70 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)		Zupa grochowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g (***SOJA***) Sałatka jarzynowa 60 g (***JAJA, GORCZY***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,4** **Białko ogółem [g] 81,2** **Tłuszcz [g] 86,9** **Węglowodany ogółem [g] 313,6** **Sól [g] 9,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Glukoza [g] 3,7** **Fruktoza [g] 3,9** **Laktoza [g] 10,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **suma cukrów prostych [g] 70,3** **Witamina A [mg] 3 004,7** **Witamina C [mg] 75,5** **WW [Por] 31,5**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa grysikowa 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Sos pietruszkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,3** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 315,9** **Sól [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Glukoza [g] 5,4** **Fruktoza [g] 6,2** **Laktoza [g] 11,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **suma cukrów prostych [g] 77** **Witamina A [mg] 778,6** **Witamina C [mg] 80,2** **WW [Por] 31,7**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***) Migdały płatki 15 g (***ORZECHY***)	Zupa grochowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (***MLEKO***) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Pomarańcza 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Sałatka jarzynowa 60 g (***JAJA, GORCZY***) Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g (***SOJA***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,4** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 96,9** **Węglowodany ogółem [g] 339,2** **Sól [g] 10,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Glukoza [g] 6,6** **Fruktoza [g] 6,9** **Laktoza [g] 12,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 72,2** **Witamina A [mg] 3 469,2** **Witamina C [mg] 114,4** **WW [Por] 33,6**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-19 poniedziałek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa grysikowa 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Sos pietruszkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,3** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 315,9** **Sól [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Glukoza [g] 5,4** **Fruktoza [g] 6,2** **Laktoza [g] 11,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **suma cukrów prostych [g] 77** **Witamina A [mg] 778,6** **Witamina C [mg] 80,2** **WW [Por] 31,7**
	Dieta niskobiałkowa	Kasza manna na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 30 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 60 g (***SELER***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt	Zupa grysikowa 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Pyzy na parze 150 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Sos truskawkowy 100 g (***MLEKO***) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Sałatka jarzynowa 90 g (***JAJA, GORCZY***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,2** **Białko ogółem [g] 56,4** **Tłuszcz [g] 53** **Węglowodany ogółem [g] 342,6** **Sól [g] 9,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6** **Glukoza [g] 8,4** **Fruktoza [g] 12,3** **Laktoza [g] 2,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7** **suma cukrów prostych [g] 75,2** **Witamina A [mg] 3 565,6** **Witamina C [mg] 110,6** **WW [Por] 34,2**
	bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml		Zupa grysikowa 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,5** **Białko ogółem [g] 80,9** **Tłuszcz [g] 68,4** **Węglowodany ogółem [g] 308,4** **Sól [g] 10,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Glukoza [g] 7,4** **Fruktoza [g] 11,7** **Laktoza [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **suma cukrów prostych [g] 75,1** **Witamina A [mg] 703,2** **Witamina C [mg] 85,7** **WW [Por] 30,9**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-19 poniedziałek	wegetariańska	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Zupa grysikowa 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Sałatka jarzynowa 80 g (***JAJA, GORCZY***) Twaróg - plastry 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,8** **Białko ogółem [g] 72,1** **Tłuszcz [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Sól [g] 11,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Glukoza [g] 10,1** **Fruktoza [g] 9** **Laktoza [g] 20,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 96,1** **Witamina A [mg] 1 324,5** **Witamina C [mg] 85,6** **WW [Por] 32,2**
	Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ser żółty Gouda 60 g (***MLEKO***) Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Zupa grochowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Sos pietruszkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Sałatka jarzynowa 80 g (***JAJA, GORCZY***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Liść sałaty 10 g Pomidor 70 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,6** **Białko ogółem [g] 127** **Tłuszcz [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 343,3** **Sól [g] 13** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Glukoza [g] 4,7** **Fruktoza [g] 8,6** **Laktoza [g] 20,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **suma cukrów prostych [g] 88,8** **Witamina A [mg] 1 198,3** **Witamina C [mg] 88,8** **WW [Por] 34,5**
	bezglutenowa	Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Zupa grochowa b/gl 350 ml (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Sos pietruszkowy bezglutenowy 100 ml (***MLEKO***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 70 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,2** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 99,6** **Węglowodany ogółem [g] 351,9** **Sól [g] 10,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Glukoza [g] 6,8** **Fruktoza [g] 10,6** **Laktoza [g] 18,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 101,8** **Witamina A [mg] 758,9** **Witamina C [mg] 82,5** **WW [Por] 35,5**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-20 wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Pasta z cukinii 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Rosół z makaronem nitki 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (***GORCZY***) Surówka z rzodkwi 200 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 50 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,7** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 74,9** **Węglowodany ogółem [g] 285,2** **Sól [g] 7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Glukoza [g] 14,5** **Fruktoza [g] 14,2** **Laktoza [g] 11,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **suma cukrów prostych [g] 89,3** **Witamina A [mg] 1 596,4** **Witamina C [mg] 92,2** **WW [Por] 28,4**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g Pasta z cukinii 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt		Rosół z makaronem nitki 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Marchew gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 50 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,9** **Białko ogółem [g] 96** **Tłuszcz [g] 63,9** **Węglowodany ogółem [g] 323,8** **Sól [g] 6,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Glukoza [g] 15,5** **Fruktoza [g] 15,7** **Laktoza [g] 10,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **suma cukrów prostych [g] 95,3** **Witamina A [mg] 3 979,6** **Witamina C [mg] 74,3** **WW [Por] 32,5**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Pasta z cukinii 70 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***) Migdały płatki 15 g (***ORZECHY***)	Rosół z makaronem razowym 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (***MLEKO***) Surówka z rzodkwi 200 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Banan 150 g Orzechy włoskie 15 g (***ORZECHY***)	Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 50 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,1** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 75,3** **Węglowodany ogółem [g] 273,7** **Sól [g] 7,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Glukoza [g] 8,4** **Fruktoza [g] 7,4** **Laktoza [g] 10,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **suma cukrów prostych [g] 67,4** **Witamina A [mg] 1 371,8** **Witamina C [mg] 90,9** **WW [Por] 27,2**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-20 wtorek	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pasta z cukinii 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Marchew gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 50 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 63,8** **Węglowodany ogółem [g] 316** **Sól [g] 7,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Glukoza [g] 15,5** **Fruktoza [g] 15,7** **Laktoza [g] 10,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 96,4** **Witamina A [mg] 3 979,6** **Witamina C [mg] 74,3** **WW [Por] 31,7**
	Dieta niskobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLU JĘCZ***) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem nitki 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (***MLEKO, SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Marchew gotowana 200 g	Banan 150 g	Pasta z pieczonym burakiem i twarogiem 90 g (***MLEKO***) Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321** **Białko ogółem [g] 65,2** **Tłuszcz [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 361,5** **Sól [g] 5,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Glukoza [g] 20,9** **Fruktoza [g] 21,3** **Laktoza [g] 2,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **suma cukrów prostych [g] 120,1** **Witamina A [mg] 3 946,5** **Witamina C [mg] 108,9** **WW [Por] 36,2**
	bezmleczna	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLU JĘCZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt		Rosół z makaronem nitki 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy bezml 100 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Marchew gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Banan 150 g	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,6** **Białko ogółem [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 57** **Węglowodany ogółem [g] 364,8** **Sól [g] 7,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Glukoza [g] 31,4** **Fruktoza [g] 31,2** **Laktoza [g] 0,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 140,3** **Witamina A [mg] 3 943,5** **Witamina C [mg] 102,4** **WW [Por] 36,6**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-20 wtorek	wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10 g Pasta z cukinii 70 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Zupa ryżowa 350 g (***SELER***) Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA***) Surówka z rzodkwi 200 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Banan 150 g	Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 50 g (***MLEKO***) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,1** **Białko ogółem [g] 71,2** **Tłuszcz [g] 57,1** **Węglowodany ogółem [g] 435,8** **Sól [g] 6,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Glukoza [g] 30,3** **Fruktoza [g] 29,6** **Laktoza [g] 12,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 169,2** **Witamina A [mg] 1 600,9** **Witamina C [mg] 102,1** **WW [Por] 43,8**
	Wysokokaloryczna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Ser żółty Gouda 60 g (***MLEKO***) Pasta z cukinii 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kisiel ze śmietaną i cukrem 300 ml (***MLEKO***)	Rosół z makaronem nitki 350 ml (***GLUTEN, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Marchew gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Banan 150 g	Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 100 g (***MLEKO***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,8** **Białko ogółem [g] 114,3** **Tłuszcz [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 357,2** **Sól [g] 8,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2** **Glukoza [g] 19,7** **Fruktoza [g] 19,3** **Laktoza [g] 12,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **suma cukrów prostych [g] 144,3** **Witamina A [mg] 4 206,6** **Witamina C [mg] 82,3** **WW [Por] 35,9**
	bezglutenowa	Ryż na mleku 250 ml (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Liść sałaty 10 g Pasta z cukinii 70 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Ser żółty Gouda 60 g (***MLEKO***)	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Rosół z makaronem bezglutenowym 350 ml (***SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Surówka z rzodkwi 200 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Banan 150 g	Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 50 g (***MLEKO***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 70 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,2** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 88** **Węglowodany ogółem [g] 276,3** **Sól [g] 8,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Glukoza [g] 8,9** **Fruktoza [g] 8,2** **Laktoza [g] 12,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **suma cukrów prostych [g] 95,4** **Witamina A [mg] 1 860,5** **Witamina C [mg] 90,1** **WW [Por] 27,8**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-21 środa	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 50 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pomidor 70 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Ryż brązowy gotowany 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 70 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,1** **Białko ogółem [g] 87** **Tłuszcz [g] 71,9** **Węglowodany ogółem [g] 347,4** **Sól [g] 6,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Glukoza [g] 5,5** **Fruktoza [g] 7,3** **Laktoza [g] 14,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **suma cukrów prostych [g] 76,7** **Witamina A [mg] 2 090,7** **Witamina C [mg] 105,8** **WW [Por] 34,8**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (***MLEKO, SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta z białka jajka 50 g (***JAJA***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,3** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 283,6** **Sól [g] 4,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Glukoza [g] 7,1** **Fruktoza [g] 7,7** **Laktoza [g] 14,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **suma cukrów prostych [g] 77,1** **Witamina A [mg] 2 381,3** **Witamina C [mg] 132** **WW [Por] 28,3**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 50 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż brązowy gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (***SELER***)	Jogurt miksowany z porzeczką i siemieniem lnianym 150 g (***MLEKO***)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Pomidor 70 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,4** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 72,8** **Węglowodany ogółem [g] 356,7** **Sól [g] 6,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Glukoza [g] 8,6** **Fruktoza [g] 14,9** **Laktoza [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9** **suma cukrów prostych [g] 73,9** **Witamina A [mg] 1 182,5** **Witamina C [mg] 157,5** **WW [Por] 35,7**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-21 środa	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (***MLEKO, SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,2** **Białko ogółem [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 276,4** **Sól [g] 5,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Glukoza [g] 7,2** **Fruktoza [g] 7,7** **Laktoza [g] 14,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **suma cukrów prostych [g] 78,3** **Witamina A [mg] 2 474,2** **Witamina C [mg] 135,1** **WW [Por] 27,7**
	Dieta niskobiałkowa	płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g (***GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES***) Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 50 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Pomidor 70 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka) 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Pasta warzywna z gotowanych warzyw 80 g (***SELER***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,7** **Białko ogółem [g] 69,8** **Tłuszcz [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 295,3** **Sól [g] 5,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8** **Glukoza [g] 10,1** **Fruktoza [g] 13,7** **Laktoza [g] 3,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 77,9** **Witamina A [mg] 2 481,5** **Witamina C [mg] 167,8** **WW [Por] 29,6**
	bezmleczna	płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g (***GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 40 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Pomidor w ćwiartki 70 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony bezmleczny 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka bezmleczny 150 g (***SELER, GORCZY, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana b/ml 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem b/ml 120 g (***JAJA***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,9** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 55,5** **Węglowodany ogółem [g] 296,6** **Sól [g] 6,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2** **Glukoza [g] 11,7** **Fruktoza [g] 16,1** **Laktoza [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **suma cukrów prostych [g] 79,7** **Witamina A [mg] 1 296,2** **Witamina C [mg] 168,2** **WW [Por] 29,7**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-21 środa	wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Twaróg - plastry 80 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kotleciki sojowe 80 g (***JAJA, SOJA, GLUT PSZ***) Ryż brązowy gotowany 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Sos koperkowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (***MLEKO***)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (***MLEKO***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,1** **Białko ogółem [g] 120,6** **Tłuszcz [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 394,1** **Sól [g] 7,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Glukoza [g] 9,4** **Fruktoza [g] 14,3** **Laktoza [g] 23,8** **Błonnik pokarmowy [g] 50,3** **suma cukrów prostych [g] 99,9** **Witamina A [mg] 2 144,3** **Witamina C [mg] 144,8** **WW [Por] 39,5**
	Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jogurt miksowany z porzeczką 250 g (***MLEKO***)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,7** **Białko ogółem [g] 107,7** **Tłuszcz [g] 94,6** **Węglowodany ogółem [g] 315,3** **Sól [g] 6,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Glukoza [g] 8,7** **Fruktoza [g] 13,1** **Laktoza [g] 23,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **suma cukrów prostych [g] 96,6** **Witamina A [mg] 2 771,1** **Witamina C [mg] 193,4** **WW [Por] 31,5**
	bezglutenowa	Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml (***MLEKO***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Twaróg - plastry 50 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony bezglutenowy 350 ml (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz drobiowy bezglutenowy 150 g (***MLEKO, SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (***MLEKO***)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,2** **Białko ogółem [g] 71,5** **Tłuszcz [g] 91,1** **Węglowodany ogółem [g] 304,5** **Sól [g] 7,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Glukoza [g] 7,8** **Fruktoza [g] 12,7** **Laktoza [g] 16,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **suma cukrów prostych [g] 95,6** **Witamina A [mg] 2 432,9** **Witamina C [mg] 169,4** **WW [Por] 30,7**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-22 czwartek	Podstawowa	Kasza kuskus na mleku 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pomidor 70 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (***MLEKO, SELER***) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ***) Ser żółty Gouda 20 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony 70 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,6** **Białko ogółem [g] 83,8** **Tłuszcz [g] 58** **Węglowodany ogółem [g] 361,6** **Sól [g] 10,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3** **Glukoza [g] 20,6** **Fruktoza [g] 19,9** **Laktoza [g] 10,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **suma cukrów prostych [g] 103,3** **Witamina A [mg] 831,7** **Witamina C [mg] 168,9** **WW [Por] 36,1**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kuskus na mleku 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (***MLEKO, SELER***) Marchew w kostkę gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,4** **Białko ogółem [g] 79,5** **Tłuszcz [g] 62,6** **Węglowodany ogółem [g] 323** **Sól [g] 8,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Glukoza [g] 21** **Fruktoza [g] 21,7** **Laktoza [g] 14,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **suma cukrów prostych [g] 113,6** **Witamina A [mg] 3 890,2** **Witamina C [mg] 108,6** **WW [Por] 32,3**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 5 g Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***) Migdały płatki 15 g (***ORZECHY***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (***MLEKO, SELER***) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (***MLEKO***)	Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,6** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 369,7** **Sól [g] 11,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Glukoza [g] 22,7** **Fruktoza [g] 26,7** **Laktoza [g] 13,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **suma cukrów prostych [g] 116,4** **Witamina A [mg] 712,6** **Witamina C [mg] 164,7** **WW [Por] 36,7**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-22 czwartek	Łatwostrawna	Kasza kuskus na mleku 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (***MLEKO, SELER***) Marchew w kostkę gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056** **Białko ogółem [g] 75,3** **Tłuszcz [g] 62,5** **Węglowodany ogółem [g] 315,2** **Sól [g] 9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Glukoza [g] 21** **Fruktoza [g] 21,7** **Laktoza [g] 14,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **suma cukrów prostych [g] 114,8** **Witamina A [mg] 3 890,2** **Witamina C [mg] 108,6** **WW [Por] 31,6**
	Dieta niskobiałkowa	Kasza kuskus na mleku roślinnym 300 g (***SOJA, ORZECHY, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 30 g Dżem truskawkowy 1szt 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 70 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 100 g (***MLEKO, SELER***) Marchew w kostkę gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Gruszka 150 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,5** **Białko ogółem [g] 66** **Tłuszcz [g] 54,3** **Węglowodany ogółem [g] 398,7** **Sól [g] 6,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Glukoza [g] 46,2** **Fruktoza [g] 51,7** **Laktoza [g] 10,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 195,4** **Witamina A [mg] 3 839,7** **Witamina C [mg] 136,5** **WW [Por] 39,8**
	bezmleczna	Kasza kuskus na mleku roślinnym 300 g (***SOJA, ORZECHY, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 100 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa jarzynow z ziemniakami bez mleka 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z szynki wieprzowej b/ml 150 g (***SELER, GLUT PSZ***) Marchew w kostkę gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Gruszka 150 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 100 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,1** **Białko ogółem [g] 82,5** **Tłuszcz [g] 55,9** **Węglowodany ogółem [g] 308,9** **Sól [g] 11,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Glukoza [g] 19,7** **Fruktoza [g] 25,2** **Laktoza [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 99,6** **Witamina A [mg] 3 812,6** **Witamina C [mg] 110,8** **WW [Por] 30,9**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-22 czwartek	wegetariańska	Kasza kuskus na mleku 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Serek wiejski 1szt. 150 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z ciecierzycy z warzywami 200 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Marchew gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Gruszka 150 g	Sałatka makaronowa z ogórkiem, papryką i kukurydzą 80 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZY, GLUT PSZ***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Ogórek kiszony 70 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320** **Białko ogółem [g] 77** **Tłuszcz [g] 51,4** **Węglowodany ogółem [g] 411,6** **Sól [g] 9,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Glukoza [g] 29,6** **Fruktoza [g] 28** **Laktoza [g] 21,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42,9** **suma cukrów prostych [g] 141** **Witamina A [mg] 4 093,5** **Witamina C [mg] 96,6** **WW [Por] 41,3**
	Wysokokaloryczna	Kasza kuskus na mleku 300 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (***MLEKO, SELER***) Marchew gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Gruszka 150 g	Sałatka makaronowa z szynką, papryką i kukurydzą 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZY, GLUT PSZ***) Ser żółty Gouda 20 g (***MLEKO***) Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449** **Białko ogółem [g] 95,8** **Tłuszcz [g] 63,2** **Węglowodany ogółem [g] 401,1** **Sól [g] 9,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Glukoza [g] 22,1** **Fruktoza [g] 27,3** **Laktoza [g] 15,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **suma cukrów prostych [g] 124,7** **Witamina A [mg] 3 822** **Witamina C [mg] 91** **WW [Por] 40,2**
	bezglutenowa	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 250 ml (***MLEKO***) Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***)	Zupa jarzynowa bezglutenowa 350 ml (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (***MLEKO, SELER***) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Gruszka 150 g	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,8** **Białko ogółem [g] 68,8** **Tłuszcz [g] 87,9** **Węglowodany ogółem [g] 279,7** **Sól [g] 11,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Glukoza [g] 8** **Fruktoza [g] 12,2** **Laktoza [g] 18,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **Witamina A [mg] 850,8** **Witamina C [mg] 176,3** **WW [Por] 28**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-23 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet rybny z łososia smażony 100 g (***JAJA, RYBY, GLUT PSZ***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta twarogowa 50 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,9** **Białko ogółem [g] 83,1** **Tłuszcz [g] 89,5** **Węglowodany ogółem [g] 287,9** **Sól [g] 8,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Glukoza [g] 5** **Fruktoza [g] 5,7** **Laktoza [g] 14,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **suma cukrów prostych [g] 64,4** **Witamina A [mg] 1 714,9** **Witamina C [mg] 114,7** **WW [Por] 28,7**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Pasta z białka jajka 60 g (***JAJA***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (***JAJA, RYBY, GLUT PSZ***) Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta twarogowa 50 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki b/skórki 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,2** **Białko ogółem [g] 89,7** **Tłuszcz [g] 81,3** **Węglowodany ogółem [g] 322,2** **Sól [g] 7,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Glukoza [g] 5,9** **Fruktoza [g] 7,3** **Laktoza [g] 15,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6** **suma cukrów prostych [g] 69,6** **Witamina A [mg] 1 699,4** **Witamina C [mg] 143,8** **WW [Por] 32,3**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Dynia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (***JAJA, RYBY, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (***MLEKO***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***) Migdały płatki 15 g (***ORZECHY***)	Pasta twarogowa 50 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,7** **Białko ogółem [g] 87,5** **Tłuszcz [g] 88,1** **Węglowodany ogółem [g] 274,1** **Sól [g] 10,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Glukoza [g] 5,9** **Fruktoza [g] 6,3** **Laktoza [g] 13,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 60,6** **Witamina A [mg] 2 129,9** **Witamina C [mg] 119,8** **WW [Por] 27,3**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-23 piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (***JAJA, RYBY, GLUT PSZ***) Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Herbata b/cukru 250 ml Pasta twarogowa 50 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,9** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 314,5** **Sól [g] 8,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Glukoza [g] 5,9** **Fruktoza [g] 7,3** **Laktoza [g] 15,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Witamina A [mg] 1 716,3** **Witamina C [mg] 143,8** **WW [Por] 31,5**
	Dieta niskobiałkowa	płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g (***GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Dżem truskawkowy 1szt 50 g Pomidor 70 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem bezml 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Naleśnik z serem 1szt 200 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (***MLEKO***) Surówka z marchewki bez cukru 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,6** **Białko ogółem [g] 58,8** **Tłuszcz [g] 71,8** **Węglowodany ogółem [g] 406,9** **Sól [g] 6,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6** **Glukoza [g] 30,6** **Fruktoza [g] 30,9** **Laktoza [g] 12,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **suma cukrów prostych [g] 178,3** **Witamina A [mg] 3 443,8** **Witamina C [mg] 100,2** **WW [Por] 40,7**
	bezmleczna	płatki owsiane na mleku roślinnym 300 g (***GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem bezml 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (***JAJA, RYBY, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,4** **Białko ogółem [g] 81,8** **Tłuszcz [g] 69,1** **Węglowodany ogółem [g] 300,4** **Sól [g] 8,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Glukoza [g] 5,6** **Fruktoza [g] 6,9** **Laktoza [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **suma cukrów prostych [g] 51,9** **Witamina A [mg] 1 311,7** **Witamina C [mg] 137** **WW [Por] 30**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-23 piątek	wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Naleśnik z serem 200 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Surówka z marchewki bez cukru 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (***MLEKO***)	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Pasta twarogowa 50 g (***MLEKO***) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,8** **Białko ogółem [g] 81,8** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 309,3** **Sól [g] 6,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Glukoza [g] 7,1** **Fruktoza [g] 7,3** **Laktoza [g] 27,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **suma cukrów prostych [g] 99,3** **Witamina A [mg] 3 807,7** **Witamina C [mg] 85,2** **WW [Por] 30,9**
	Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Pomidor 70 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny z łososia parowany 100 g (***JAJA, RYBY, GLUT PSZ***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Sos jarzynowy 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***)	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Pasta twarogowa 50 g (***MLEKO***) Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,4** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 84,8** **Węglowodany ogółem [g] 350,5** **Sól [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Glukoza [g] 6,3** **Fruktoza [g] 6,5** **Laktoza [g] 23,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 84,2** **Witamina A [mg] 2 444** **Witamina C [mg] 124,4** **WW [Por] 35**
	bezglutenowa	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (***MLEKO***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Zupa pomidorowa bezglutenowa z ryżem 350 ml (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny z łososia parowany b/gl 100 g (***JAJA, RYBY***) Sos jarzynowy b/gl 100 g (***MLEKO, SELER***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Pasta twarogowa 50 g (***MLEKO***) Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,3** **Białko ogółem [g] 77,8** **Tłuszcz [g] 96,8** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **Sól [g] 12,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Glukoza [g] 5,8** **Fruktoza [g] 6** **Laktoza [g] 21,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 79** **Witamina A [mg] 2 378,3** **Witamina C [mg] 120,9** **WW [Por] 31,1**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-24 sobota	Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 70 g		Zupa fasolowa z fasoli białej 350 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***MLEKO, SELER***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (***RYBY***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,6** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 320** **Sól [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Glukoza [g] 3,7** **Fruktoza [g] 4** **Laktoza [g] 11,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Witamina A [mg] 1 039** **Witamina C [mg] 86,9** **WW [Por] 32,1**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Liść sałaty 10 g Pomidor 70 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***MLEKO, SELER***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta z mieszanki warzywnej 80 g (***SELER***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2** **Białko ogółem [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 320,3** **Sól [g] 8,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Glukoza [g] 4** **Fruktoza [g] 4,7** **Laktoza [g] 15,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **suma cukrów prostych [g] 79,3** **Witamina A [mg] 1 202,8** **Witamina C [mg] 98,4** **WW [Por] 32,2**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Szynka tradycyjna wieprzowa 100% (K) 20 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***)	Maślanka 200 ml (***MLEKO***) Dynia pestki 15 g	Zupa fasolowa z fasoli białej 350 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ryż brązowy gotowany 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***MLEKO, SELER***) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Pomarańcza 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Pasta z mieszanki warzywnej 80 g (***SELER***) Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,2** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 87,3** **Węglowodany ogółem [g] 340,7** **Sól [g] 7,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Glukoza [g] 8** **Fruktoza [g] 8** **Laktoza [g] 10,6** **Błonnik pokarmowy [g] 40,5** **suma cukrów prostych [g] 60,8** **Witamina A [mg] 1 281,4** **Witamina C [mg] 192,4** **WW [Por] 34,1**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-24 sobota	Łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***MLEKO, SELER***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta z mieszanki warzywnej 80 g (***SELER***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,5** **Białko ogółem [g] 84,4** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 312,7** **Sól [g] 9,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Glukoza [g] 4** **Fruktoza [g] 4,7** **Laktoza [g] 15,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **suma cukrów prostych [g] 80,5** **Witamina A [mg] 1 211,5** **Witamina C [mg] 99** **WW [Por] 31,5**
	Dieta niskobiałkowa	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA***) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g (***SELER***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Maślanka 200 ml (***MLEKO***)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (***MLEKO, SELER***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt	Pyzy na parze 200 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Sos truskawkowy 150 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,1** **Białko ogółem [g] 74,2** **Tłuszcz [g] 57,7** **Węglowodany ogółem [g] 347,7** **Sól [g] 8,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4** **Glukoza [g] 4,1** **Fruktoza [g] 4,4** **Laktoza [g] 18** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **suma cukrów prostych [g] 79,4** **Witamina A [mg] 809,8** **Witamina C [mg] 100,6** **WW [Por] 35**
	bezmleczna	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 80 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa ziemniaczana b/ml 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Potrawka z kurczaka bezmleczna 150 g (***SELER, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100 g	Jabłko 1szt 120 g	Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g Margaryna 10g 10 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,2** **Białko ogółem [g] 80,1** **Tłuszcz [g] 74,8** **Węglowodany ogółem [g] 343,6** **Sól [g] 8,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3** **Glukoza [g] 7,3** **Fruktoza [g] 12** **Laktoza [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **suma cukrów prostych [g] 72** **Witamina A [mg] 936** **Witamina C [mg] 121** **WW [Por] 34,3**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-24 sobota	wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pasta z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 80 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Maślanka 200 ml (***MLEKO***)	Zupa fasolowa z fasoli białej 350 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Kotleciki sojowe 80 g (***JAJA, SOJA, GLUT PSZ***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Sos warzywny 100 g (***SELER***)	Pomarańcza 120 g	Herbata b/cukru 250 ml Pasta z mieszanki warzywnej 80 g (***SELER***) Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Margaryna 10g 10 g Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 73,9** **Węglowodany ogółem [g] 372,2** **Sól [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8** **Glukoza [g] 11,3** **Fruktoza [g] 6,7** **Laktoza [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 46,7** **suma cukrów prostych [g] 105,8** **Witamina A [mg] 1 453,6** **Witamina C [mg] 129,9** **WW [Por] 37,6**
	Wysokokaloryczna	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 60 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Maślanka 300 ml (***MLEKO***)	Zupa fasolowa z fasoli białej 350 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ryż biały gotowany 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g (***MLEKO, SELER***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Pomarańcza 120 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g Pasta z mieszanki warzywnej 80 g (***SELER***) Liść sałaty 10 g Ogórek kiszony 70 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,5** **Białko ogółem [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 82,5** **Węglowodany ogółem [g] 360,4** **Sól [g] 10** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Glukoza [g] 5,2** **Fruktoza [g] 5,8** **Laktoza [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 101,6** **Witamina A [mg] 1 290,7** **Witamina C [mg] 124,9** **WW [Por] 36,4**
	bezglutenowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Maślanka 200 ml (***MLEKO***)	zupa fasolowa b/gl 350 g (***SELER***) Ryż biały gotowany 200 g Potrawka z kurczaka bezglutenowa 150 g (***MLEKO, SELER***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Pomarańcza 120 g	Herbata b/cukru 250 ml Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Margaryna 10g 10 g Ogórek kiszony 70 g Pasta z mieszanki warzywnej 80 g (***SELER***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,4** **Białko ogółem [g] 75,9** **Tłuszcz [g] 96,5** **Węglowodany ogółem [g] 351,5** **Sól [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Glukoza [g] 6,4** **Fruktoza [g] 6,8** **Laktoza [g] 24,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 87,6** **Witamina A [mg] 1 141,9** **Witamina C [mg] 157,6** **WW [Por] 35,4**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-25 niedziela	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Sałatka jarzynowa 90 g (***JAJA, GORCZY***) Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (***SOJA***) Pomidor 70 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,3** **Białko ogółem [g] 87** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 265,1** **Sól [g] 7,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Glukoza [g] 4,8** **Fruktoza [g] 5,5** **Laktoza [g] 10,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **suma cukrów prostych [g] 62,5** **Witamina A [mg] 2 498** **Witamina C [mg] 107** **WW [Por] 26,5**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasta z białka jajka 50 g (***JAJA***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 70 g Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,2** **Białko ogółem [g] 97,8** **Tłuszcz [g] 87,7** **Węglowodany ogółem [g] 283** **Sól [g] 5,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Glukoza [g] 4,1** **Fruktoza [g] 4,9** **Laktoza [g] 11,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Witamina A [mg] 1 073,6** **Witamina C [mg] 130,7** **WW [Por] 28,3**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (***MLEKO***) Dynia pestki 15 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Kasza gryczana gotowana 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g (***MLEKO***) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (***MLEKO***)	Szynka wiejska wieprzowa 100% mięsa (K) 20 g (***SOJA***) Sałatka jarzynowa 90 g (***JAJA, GORCZY***) Pomidor 70 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,6** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 87,8** **Węglowodany ogółem [g] 308** **Sól [g] 9,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Glukoza [g] 7,2** **Fruktoza [g] 7,7** **Laktoza [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 61,6** **Witamina A [mg] 2 451,9** **Witamina C [mg] 115** **WW [Por] 30,7**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-25 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pomidor 70 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,8** **Białko ogółem [g] 95,8** **Tłuszcz [g] 87** **Węglowodany ogółem [g] 275,9** **Sól [g] 6,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Glukoza [g] 4,2** **Fruktoza [g] 5** **Laktoza [g] 11,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **suma cukrów prostych [g] 56,7** **Witamina A [mg] 1 175,1** **Witamina C [mg] 134,4** **WW [Por] 27,6**
	Dieta niskobiałkowa	Kasza manna na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ***) Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (***MLEKO***)	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Gulasz ze schabu z warzywami 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Pasta z mieszanki warzywnej 100 g (***SELER***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 70 g Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,2** **Białko ogółem [g] 69,8** **Tłuszcz [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 366,2** **Sól [g] 3,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7** **Glukoza [g] 18,3** **Fruktoza [g] 18,5** **Laktoza [g] 2,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **suma cukrów prostych [g] 111,4** **Witamina A [mg] 1 439,8** **Witamina C [mg] 197,1** **WW [Por] 36,7**
	bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80 g Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy b/ml 100 g (***GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana b/ml 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 100 g Pomidor 70 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,2** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 52,2** **Węglowodany ogółem [g] 324,2** **Sól [g] 7,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4** **Glukoza [g] 5,1** **Fruktoza [g] 5,4** **Laktoza [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **suma cukrów prostych [g] 71,9** **Witamina A [mg] 856,1** **Witamina C [mg] 139,1** **WW [Por] 32,4**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-25 niedziela	wegetariańska	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (***MLEKO***)	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Kasza gryczana gotowana 200 g Sos cygański wegetariański 150 g (***SELER, GORCZY, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (***MLEKO***)	Serek Kiri kostka 34 g (***MLEKO***) Sałatka jarzynowa 90 g (***JAJA, GORCZY***) Pomidor 70 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,9** **Białko ogółem [g] 72,1** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 345,8** **Sól [g] 7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Glukoza [g] 7,4** **Fruktoza [g] 7,7** **Laktoza [g] 14,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 75** **Witamina A [mg] 1 772** **Witamina C [mg] 157,1** **WW [Por] 34,8**
	Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT PSZ***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (***MLEKO***)	Zupa krupnik z ziemniakami 350 g (***SELER, GLU JĘCZ***) Kasza gryczana gotowana 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (***MLEKO***)	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Sałatka jarzynowa 90 g (***JAJA, GORCZY***) Pomidor 70 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787,8** **Białko ogółem [g] 140,4** **Tłuszcz [g] 107,6** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **Sól [g] 8,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Glukoza [g] 6,8** **Fruktoza [g] 7,4** **Laktoza [g] 15,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Witamina A [mg] 1 370,3** **Witamina C [mg] 150** **WW [Por] 32,5**
	bezglutenowa	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (***JAJA, MLEKO***) Rzodkiewka 70 g Liść sałaty 5 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (***MLEKO***)	Zupa ziemniaczana z koperkiem b/gl 350 ml (***MLEKO, SELER***) Kasza gryczana gotowana 200 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy bezglutenowy 100 ml (***MLEKO***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (***MLEKO***)	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Serek Kiri kostka 17 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,6** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 98,8** **Węglowodany ogółem [g] 326,6** **Sól [g] 10,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Glukoza [g] 6,3** **Fruktoza [g] 6,5** **Laktoza [g] 15,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 70,3** **Witamina A [mg] 1 150** **Witamina C [mg] 147,1** **WW [Por] 32,8**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-26 poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Papryka świeża 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Twaróg - plastry 40 g (***MLEKO***)		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Fasolka szparagowa gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Sos pomidorowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***)		Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Pasta z tuńczyka z jajkiem 50 g (***JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,8** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 65** **Węglowodany ogółem [g] 321,2** **Sól [g] 5,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Glukoza [g] 7,7** **Fruktoza [g] 9,1** **Laktoza [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 72,6** **Witamina A [mg] 1 668,9** **Witamina C [mg] 243,5** **WW [Por] 30,7**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Twaróg - plastry 40 g (***MLEKO***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 40 g Liść sałaty 5 g Pomidor 70 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Sos pomidorowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Szpinak liściasty gotowany 200 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z białka jajka 50 g (***JAJA***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,6** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 300,2** **Sól [g] 5,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Glukoza [g] 4,7** **Fruktoza [g] 5,7** **Laktoza [g] 19,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 69,8** **Witamina A [mg] 2 504** **Witamina C [mg] 202,9** **WW [Por] 29,9**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Twaróg - plastry 40 g (***MLEKO***) Szynka wieprzowa z zapiecka 100% mięsa 40 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Papryka świeża 70 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***) Migdały płatki 15 g (***ORZECHY***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Kasza pęczak gotowana 200 g (***GLU JĘCZ***) sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (***MLEKO***) Fasolka szparagowa gotowana 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***)	Jabłko 1szt 120 g Dynia pestki 15 g	Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Pasta z tuńczyka z jajkiem 50 g (***JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 82,2** **Węglowodany ogółem [g] 315,1** **Sól [g] 6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Glukoza [g] 7,1** **Fruktoza [g] 12,5** **Laktoza [g] 11,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 69,3** **Witamina A [mg] 1 462,1** **Witamina C [mg] 185,2** **WW [Por] 31,6**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-26 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 40 g Twaróg - plastry 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Szpinak liściasty gotowany 200 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***)		Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Pasta z jajka 50 g (***JAJA, MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,2** **Białko ogółem [g] 96,9** **Tłuszcz [g] 76** **Węglowodany ogółem [g] 277,6** **Sól [g] 6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Glukoza [g] 4,8** **Fruktoza [g] 5,7** **Laktoza [g] 19,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **suma cukrów prostych [g] 71** **Witamina A [mg] 2 505** **Witamina C [mg] 206,6** **WW [Por] 27,7**
	Dieta niskobiałkowa	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 40 g Dżem truskawkowy 1szt 50 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Naleśnik z serem 200 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200 g Sos truskawkowy 100 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta warzywna z gotowanych warzyw 100 g (***SELER***) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 20 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,1** **Białko ogółem [g] 58** **Tłuszcz [g] 62,4** **Węglowodany ogółem [g] 329,6** **Sól [g] 3,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5** **Glukoza [g] 31,1** **Fruktoza [g] 34,6** **Laktoza [g] 9,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **suma cukrów prostych [g] 164,1** **Witamina A [mg] 3 481,3** **Witamina C [mg] 132,8** **WW [Por] 33**
	bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLUT OWIES***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 80 g Liść sałaty 10 g Pomidor 70 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Sos pomidorowy bezmleczny 100 ml (***GLUT PSZ***) Szpinak liściasty b/ml gotowany 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem b/ml 100 g (***JAJA***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,6** **Białko ogółem [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **Sól [g] 6,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Glukoza [g] 18,9** **Fruktoza [g] 23,5** **Laktoza [g] 1,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **suma cukrów prostych [g] 99,7** **Witamina A [mg] 2 349,3** **Witamina C [mg] 229,5** **WW [Por] 32,1**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-26 poniedziałek	wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Twaróg - plastry 60 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Jabłko 1szt 120 g	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM***) Sos truskawkowy 100 g (***MLEKO***) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z jajka 50 g (***JAJA, MLEKO***) Ser żółty Gouda 20 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,2** **Białko ogółem [g] 71,4** **Tłuszcz [g] 76,6** **Węglowodany ogółem [g] 322,3** **Sól [g] 4,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Glukoza [g] 21,8** **Fruktoza [g] 30,3** **Laktoza [g] 23,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 155,2** **Witamina A [mg] 3 627,1** **Witamina C [mg] 103,9** **WW [Por] 32,3**
	Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLEKO, GLUT OWIES***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 60 g Twaróg - plastry 40 g (***MLEKO***) Papryka świeża 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (***GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ***) Sos pomidorowy 100 g (***MLEKO, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak liściasty gotowany 200 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,6** **Białko ogółem [g] 122,7** **Tłuszcz [g] 75,5** **Węglowodany ogółem [g] 364,1** **Sól [g] 6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Glukoza [g] 19,4** **Fruktoza [g] 24,6** **Laktoza [g] 24** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 126,4** **Witamina A [mg] 2 670,1** **Witamina C [mg] 317,8** **WW [Por] 36,3**
	bezglutenowa	Ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) Twaróg - plastry 40 g (***MLEKO***) Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 40 g Papryka świeża 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Herbata b/cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (***MLEKO***)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami b/gl 350 ml (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany bezglutenowy 100 g (***JAJA***) Sos pomidorowy bezglutenowy 100 ml (***MLEKO***) Szpinak liściasty gotowany 200 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (***SOJA, SELER, GORCZY***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,5** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 93,5** **Węglowodany ogółem [g] 340,9** **Sól [g] 6,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Glukoza [g] 20,2** **Fruktoza [g] 25,4** **Laktoza [g] 25,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 129,3** **Witamina A [mg] 2 714,6** **Witamina C [mg] 325,9** **WW [Por] 34,1**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-27 wtorek	Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Pomidor w ćwiartki 70 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)		Zupa brokułowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka smażony panierowany 100 g (***JAJA, GORCZY, GLUT PSZ***) Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 73** **Węglowodany ogółem [g] 277,6** **Sól [g] 9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1** **Glukoza [g] 8,2** **Fruktoza [g] 7,7** **Laktoza [g] 12,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **suma cukrów prostych [g] 77,8** **Witamina A [mg] 1 397,4** **Witamina C [mg] 157,3** **WW [Por] 27,7**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy (słoik) 20 g		Zupa brokułowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100g 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,5** **Białko ogółem [g] 91,1** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 290,3** **Sól [g] 7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **Glukoza [g] 6,4** **Fruktoza [g] 7** **Laktoza [g] 14** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **suma cukrów prostych [g] 82** **Witamina A [mg] 1 148,8** **Witamina C [mg] 122,9** **WW [Por] 29,1**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Ser żółty Gouda 20 g (***MLEKO***) Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 10 g Pomidor 70 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (***MLEKO***)	Zupa brokułowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Ogórek kiszony 70 g Liść sałaty 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,7** **Białko ogółem [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 70,8** **Węglowodany ogółem [g] 330,9** **Sól [g] 9,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Glukoza [g] 7,7** **Fruktoza [g] 7,2** **Laktoza [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **suma cukrów prostych [g] 68,7** **Witamina A [mg] 1 661,3** **Witamina C [mg] 184,9** **WW [Por] 33**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-27 wtorek	Łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Margaryna 10g 10 g Liść sałaty 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 70 g		Zupa brokułowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Potrawka drobiowa z indyka 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,8** **Białko ogółem [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 66,5** **Węglowodany ogółem [g] 279,9** **Sól [g] 7,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Glukoza [g] 6,7** **Fruktoza [g] 7** **Laktoza [g] 13,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **suma cukrów prostych [g] 83,2** **Witamina A [mg] 1 121,6** **Witamina C [mg] 117,8** **WW [Por] 28,1**
	Dieta niskobiałkowa	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA***) Dżem truskawkowy (słoik) 50 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Liść sałaty 10 g Pomidor 70 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa brokułowa bez mleka 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt	Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100g 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,5** **Białko ogółem [g] 57,9** **Tłuszcz [g] 52,5** **Węglowodany ogółem [g] 343,2** **Sól [g] 5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13** **Glukoza [g] 10,9** **Fruktoza [g] 10,8** **Laktoza [g] 0,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **suma cukrów prostych [g] 109,5** **Witamina A [mg] 946,1** **Witamina C [mg] 127,8** **WW [Por] 34,4**
	bezmleczna	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA***) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g Pomidor 70 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml		Zupa brokułowa bez mleka 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Potrawka drobiowa z indyka b/ml 150 g (***SELER, GLUT PSZ***)		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100g 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 297** **Sól [g] 8,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6** **Glukoza [g] 4,1** **Fruktoza [g] 4,7** **Laktoza [g] 0,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,9** **suma cukrów prostych [g] 64,3** **Witamina A [mg] 1 013,3** **Witamina C [mg] 117,5** **WW [Por] 29,8**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-27 wtorek	wegetariańska	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (***MLEKO***) Ser żółty Gouda 20 g (***MLEKO***) Pomidor w ćwiartki 70 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 25 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (***MLEKO***)	Zupa brokułowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Papryka faszerowana z ryżem i warzywami 250g 150 g (***SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g (***MLEKO***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 25 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,9** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 367,4** **Sól [g] 7,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Glukoza [g] 23,3** **Fruktoza [g] 23,3** **Laktoza [g] 22,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **suma cukrów prostych [g] 139,2** **Witamina A [mg] 2 664,8** **Witamina C [mg] 422** **WW [Por] 36,6**
	Wysokokaloryczna	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLEKO***) Dżem truskawkowy (słoik) 50 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (***MLEKO***)	Zupa brokułowa 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z indyka 150 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 321,7** **Sól [g] 7,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Glukoza [g] 12** **Fruktoza [g] 12,1** **Laktoza [g] 18,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **suma cukrów prostych [g] 107,3** **Witamina A [mg] 1 180,2** **Witamina C [mg] 170,4** **WW [Por] 32,3**
	bezglutenowa	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300 ml (***MLEKO***) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***)	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (***MLEKO***)	Zupa brokułowa bezglutenowa 350 ml (***MLEKO, SELER***) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z indyka b/gl 150 g (***MLEKO, SELER***) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50 g (***MLEKO***) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20 g Pomidor w ćwiartki 70 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,8** **Białko ogółem [g] 77,6** **Tłuszcz [g] 88,8** **Węglowodany ogółem [g] 269,5** **Sól [g] 9,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Glukoza [g] 8,3** **Fruktoza [g] 8,6** **Laktoza [g] 18,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **suma cukrów prostych [g] 95,2** **Witamina A [mg] 1 137** **Witamina C [mg] 159,5** **WW [Por] 27,1**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-28 środa	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Marchewka mini gotowana 70 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (***SELER***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 100 g (***MLEKO***)		Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,7** **Białko ogółem [g] 86,4** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 309** **Sól [g] 10,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Glukoza [g] 5,4** **Fruktoza [g] 6,3** **Laktoza [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 64,6** **Witamina A [mg] 2 725,8** **Witamina C [mg] 90** **WW [Por] 30,9**
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Pasta z białka jajka 50 g (***JAJA***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z mięsa wieprzowego/ dieta lekkostr. 150 g (***SELER, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta z mieszanki warzywnej 60 g (***SELER***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,6** **Białko ogółem [g] 76,9** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 307,1** **Sól [g] 5,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6** **Glukoza [g] 5,2** **Fruktoza [g] 6** **Laktoza [g] 13** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **suma cukrów prostych [g] 60,7** **Witamina A [mg] 2 309,8** **Witamina C [mg] 126** **WW [Por] 30,8**
	Dieta z ogr. ł. przysw. węglowodanów	Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Pomidor 70 g	Pomarańcza 120 g Migdały płatki 15 g (***ORZECHY***)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 100 g (***MLEKO***)	Słonecznik łuskany 15 g Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 60 g (***SELER***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) herbata bez cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,2** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 75,4** **Węglowodany ogółem [g] 311** **Sól [g] 7,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Glukoza [g] 8** **Fruktoza [g] 9,3** **Laktoza [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 64,4** **Witamina A [mg] 2 006,7** **Witamina C [mg] 169,3** **WW [Por] 31,2**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-28 środa	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z mięsa wieprzowego/ dieta lekkostr. 150 g (***SELER, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml		Pasta z mieszanki warzywnej 60 g (***SELER***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb baltnowoski psz-żyt 105 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,5** **Białko ogółem [g] 73,9** **Tłuszcz [g] 67,1** **Węglowodany ogółem [g] 297** **Sól [g] 6,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Glukoza [g] 5,2** **Fruktoza [g] 6** **Laktoza [g] 13** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 61,8** **Witamina A [mg] 2 360,3** **Witamina C [mg] 126** **WW [Por] 29,8**
	Dieta niskobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLU JĘCZ***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt	Pasta warzywna z gotowanych warzyw 100 g (***SELER***) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Margaryna 10g 10 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g Pomidor 70 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,7** **Białko ogółem [g] 65,1** **Tłuszcz [g] 58,5** **Węglowodany ogółem [g] 353,8** **Sól [g] 4,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3** **Glukoza [g] 5,6** **Fruktoza [g] 6,3** **Laktoza [g] 0,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **suma cukrów prostych [g] 64,8** **Witamina A [mg] 2 451,5** **Witamina C [mg] 142** **WW [Por] 35,6**
	bezmleczna	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLU JĘCZ***) Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)		Zupa dyniowa z zieminakami b/ml 350 ml (***SELER, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska gotowana b/ml 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***)	Banan 150 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026** **Białko ogółem [g] 83,8** **Tłuszcz [g] 40,5** **Węglowodany ogółem [g] 339,2** **Sól [g] 6,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6** **Glukoza [g] 9,2** **Fruktoza [g] 9,3** **Laktoza [g]** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **suma cukrów prostych [g] 67,4** **Witamina A [mg] 2 173** **Witamina C [mg] 121,7** **WW [Por] 34**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA

2026-01-28 środa	wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml (***GLUTEN, SOJA, GLU JĘCZ***) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250 ml Marchewka mini gotowana 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Makaron gotowany w sosie pomidorowym z serem żółtym 350 g (***GLUTEN, MLEKO, GLUT PSZ***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 100 g (***MLEKO***)	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Pasta z mieszanki warzywnej 60 g (***SELER***) Serek wiejski 1szt. 150 g (***MLEKO***) Herbata b/cukru 250 ml Chleb baltnowoski psz-żyt 70 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Margaryna 10g 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (***GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT***) Liść sałaty 5 g Pomidor 70 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7** **Białko ogółem [g] 83,4** **Tłuszcz [g] 70,7** **Węglowodany ogółem [g] 331,9** **Sól [g] 8,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Glukoza [g] 8** **Fruktoza [g] 9,1** **Laktoza [g] 15,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 88,6** **Witamina A [mg] 2 902,1** **Witamina C [mg] 119,7** **WW [Por] 33,4**
	Wysokokaloryczna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLEKO, GLU JĘCZ***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kisiel ze śmietaną 250 g (***MLEKO***)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (***MLEKO, SELER, GLUT PSZ***) Makaron pszenny gotowany 200 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (***SELER***) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 80 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (***GLUTEN, GLUT PSZ***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 818,1** **Białko ogółem [g] 116,5** **Tłuszcz [g] 112,2** **Węglowodany ogółem [g] 347,6** **Sól [g] 12,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Glukoza [g] 4,7** **Fruktoza [g] 5,6** **Laktoza [g] 18,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **suma cukrów prostych [g] 86,5** **Witamina A [mg] 2 339,9** **Witamina C [mg] 106,7** **WW [Por] 34,8**
	bezglutenowa	Ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Marchewka mini gotowana 70 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Herbata b/cukru 250 ml Margaryna 10g 10 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/gl 350 ml (***MLEKO, SELER***) Makaron bezglutenowy 200 g Sos do spaghetti b/gl 150 g (***SELER***) Kompot z jabłek bez cukru ZG 200 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100 g (***SELER***) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 100 g (***MLEKO***)	Kefir rozlewany 200 g (***MLEKO***)	Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 60 g (***JAJA, RYBY, GORCZY***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLEKO***) Pomidor 70 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***JAJA, SOJA, ORZECHY, SIARKA***) Margaryna 10g 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,9** **Białko ogółem [g] 75,6** **Tłuszcz [g] 91,2** **Węglowodany ogółem [g] 329,4** **Sól [g] 9,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Glukoza [g] 5,4** **Fruktoza [g] 6,3** **Laktoza [g] 22,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **suma cukrów prostych [g] 87,6** **Witamina A [mg] 2 646** **Witamina C [mg] 91,6** **WW [Por] 33,3**

SZCZEGÓŁOWY WYKAZ SKŁADNIKÓW DAŃ WRAZ Z ALERGENAMI ZNAJDUJE SIĘ W KUCHNI CENTRALNEJ ORAZ U DIETETYKA SZPITALA