JADŁOSPIS OD 02.11.2026 r. DO 08.11.2026 r. DIETA PODSTAWOWA I DIETA LEKKOSTRAWNA, W TYM DIETA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

Wartości odżywcze żywności oraz skład poszczególnych posiłków do wglądu na stronie internetowej szpitala. Waga produktu podana przed przetworzeniem. Ze względu na ruch chorych dopuszcza się zmiany w menu.

	Poniedziałek 02.11.2026 r.	Wtorek 03.11.2026 r.	Środa 04.11.2026 r.	Czwartek 05.11.2026 r.	Piątek 06.11.2026 r.	Sobota 07.11.2026 r.	Niedziela 08.11.2026 r.
Śniadanie Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Szynka drobiowa 40 g [6]; Ser żółty, Tylżycki 40 g [7]; Papryka konserwowa 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Pasta z jaj 90 g, majonezu 15 g i szczypiorku [3,10]; Pomidor 50 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Ogórek zielony 50 g	Kakao z mlekiem [7]; Rogal maślany 100 g [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 30 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Pomidor 50 g; Dżem niskosłodzony 25 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Frittata 120 g z brokułem 30 g i papryką 20 g [3,7]; Ogórek zielony 50 g; Keczup 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Parówka z piersi indyka 50 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Rzodkiewki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Szynka konserwowa 40 g [6]; Jajko got. 60 g [3]; Pomidor 50 g; Majonez 15 g [3,10]
Śniadanie Lekkostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Szynka drobiowa 40 g [6]; Ser sałatkowy typu śródziemnomorskiego 40 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Pasta z jaj 90 g, jogurtu 20 g i koperku [3,7]; Pomidor b/s 50 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kakao z mlekiem [7]; Rogal maślany 100 g [1,7]; Chleb pszenny 30 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Dżem niskosłodzony 25 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Frittata 120 g z brokułem 30 g i marchewką 20 g [3,7]; Pomidor b/s 50 g; Dip jogurt-koper 30 g [7]	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Parówka z piersi indyka 50 g [6,10]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Szynka konserwowa 40 g [6]; Jajko gotowane 60 g [3]; Pomidor b/s 50 g; Dip jogurt-koper 30 g [7]
Obiad Postawowa	Krupnik z kaszą jęczmienną perłową 20 g, ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Kotlet z piersi kurczaka 100 g w panierce smażony z cebulą 20 g [1,3]; Ziemniaki gotowane 260 g; Sałatka z białą fasolą 30 g, pieczoną pietruszką 100 g, jabłkiem 20 g, porem 10 g, natką i olejem [10]; Mandarynka 70 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa kalafiorowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszony gulasz wieprzowy 100 g w sosie słodko-kwaśnym z marchwią 20 g i mango 20 g [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Surówka z kapusty pekińskiej 100 g, kukurydzy 30 g, papryki 20 g, natki i oleju; Gruszka 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Krem cukiniowy 100 z włoszczyzną 60 g, ziemniakami 50 g i grzankami 20 g [1,6,7,9]; Śledź 120 g na jogurcie 100 g z kukurydzą 10 g, cebulą 10 g i ogórkiem konserwowym 10 g [4,7,10]; Ziemniaki gotowane 260 g; Buraczki gotowane 100 g z jabłkiem 30 g, natką i olejem; Jabłko 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa ogórkowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszona bitka schabowa 100 g [1]; Sos pieczeniowy z cebulą 10 g [1,6,7,9]; Kasza gryczana prażona 70 g [1]; Surówka z kapusty czerwonej 100 g, jabłka 30 g, natki i oleju; Kompot jabłkowy bez cukru 250 g	Zupa grysikowa z kaszą manną 20 g i włoszczyzną 60 g [1,6,7,9]; Gzik z twarogu półtł. naturalnego 180 g, rzodkiewki 20 g i szczypiorku [7]; Ziemniaki gotowane 300 g; Surówka z kapusty białej 100 g, marchwi 30 g, natki i oleju; Sok wielowarzywny 330 g [9]	Zupa dyniowa 200 g z zacierką pszenną [1,3,7]; Pieczone udko z kurczaka 100 g [1]; Sos potrawkowy zabielany [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Sałatka z ciecierzycą 20 g, pieczoną marchwią 100 g, brukselką 30 g, natką i olejem [10]; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa koperkowa z ryżem białym 20 g i włoszczyzną 60 g [1,3,6,7,9]; Pulpet wieprzowy gotowany 100 g [1,3]; Sos pomidorowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Sałatka z ciecierzycą 20 g, pieczonym burakiem 100 g, ogórkiem kwaszonym 20 g, cebulą 10 g, natką i olejem [10]; Herbata owocowa bez cukru 250 g
Obiad Lekkostrawna	Krupnik z kaszą jęczmienną perłową 20 g, ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Szaszłyk z piersi kurczaka 100 g, marchwi 50 g i cukinii 50 g na parze [1]; Dip jogurt-koperek 50 g [7]; Ziemniaki gotowane 260 g; Brokuł gotowany 200 g; Jabłko gotowane 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa kalafiorowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszony gulasz wieprzowy 100 g w sosie słodko-kwaśnym z marchwią 20 g i mango 20 g [1,6,7,9]; Ryż biały 70 g [1]; Sałatka z selera gotowanego 100 g, jabłka 30 g, natki i oleju [9]; Melon 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Krem cukiniowy 100 z włoszczyzną 60 g, ziemniakami 50 g i grzankami 20 g [1,6,7,9]; Filet z dorsza na parze 100 g [1,4]; Sos cytrynowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Dynia na parze 150 g z natką i olejem; Banan 120 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa selerowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszona bitka schabowa 100 g [1]; Sos jarzynowy zabielany [1,6,7,9]; Kasza jęczmienna perłowa 70 g [1]; Fasolka szparagowa zielona gotowana 150 g; Kompot jabłkowy bez cukru 250 g	Zupa grysikowa z kaszą manną 20 g i włoszczyzną 60 g [1,6,7,9]; Gzik z twarogu półtł. naturalnego 180 g, ogórka b/s 20 g i koperku [7]; Ziemniaki gotowane 300 g; Sałatka z selera gotowanego 100 g, jabłka 30 g, natki i oleju [9]; Sok pomidorowy 330 g [9]	Zupa dyniowa 200 g z zacierką pszenną [1,3,7]; Pieczone udko z kurczaka 100 g [1]; Sos potrawkowy zabielany [1,6,7,9]; Ryż biały 70 g [1]; Fasolka szparagowa żółta gotowana 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa koperkowa z ryżem białym 20 g i włoszczyzną 60 g [1,3,6,7,9]; Pulpet wieprzowy gotowany 100 g [1,3]; Sos pomidorowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Buraczki gotowane 100 g z jabłkiem 30 g, natką i olejem; Herbata owocowa bez cukru 250 g
2)	Kawowe kaszotto jęczmienne 30 g na mleku 150 g z truskawką 80 g i siemieniem lniany, 15 g [1,7]	Cynamonowa owsianka 30 g na jogurcie 150 g z jabłkiem 80 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Drożdżówka z kruszonką 100 g [1,3,7]	Truskawkowa 40 g owsianka 30 g na maślance 150 g z mango 40 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Płatki jęczmienne 30 g z kakao na kefirze 100 g z maliną 80 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Drożdżówka z kruszonką 100 g [1,3,7]	Babka piaskowa 80 g [1,3,7]
Kolacja Postawowa	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Ogórek zielony 50 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Zielonogórska 40 g [6]; Twaróg półtł. wędzony 45 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Rzodkiewki 50 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Polędwica sopocka 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Pomidor 50 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Dorsz na parze 70 g w sosie greckim z warzywami 50 g [4,9]; Serek twarogowy, śmietankowy 20 g [7]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Ogórek zielony 50 g; Sałata 10 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90(1 g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. wędzony 45 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]
Kolacja Lekkostrawna	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Zielonogórska 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Sałatka jarzynowa 60 g z natką i olejem [9]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Polędwica sopocka 40 g [6]; Ser sałatkowy typu śródziemnomorskiego 40 g [7]; Dynia 50 g na parze z natką i olejem	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Dorsz na parze 70 g w lekkim sosie greckim z warzywami 50 g [4,9]; Serek twarogowy, śmietankowy 20 g [7]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Sałata 10 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Cukinia 50 g na parze z koperkiem i olejem
II kolacja	Jogurt naturalny 150 g [7]	Kefir naturalny 200 g [7]	Jogurt typu islandzkiego, naturalny 140 g [7]	Sok pomidorowy 330 g [9]	Jogurt typu islandzkiego, owocowy 140 g [7]	Maślanka 200 g z siemieniem lnianym 5 g [7]	Jogurt typu islandzkiego, naturalny 140 g [7]
3)	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, jajkiem gotowanym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, schabem parzonym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynką drobiową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, jajkiem gotowanym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, twarogiem półtł. 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynkową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynką drobiową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]

1. Śniadanie wydawane na Oddział Ginekologiczny i Położniczy: dodatkowa porcja pieczywa wydawana ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek. **2. Podwieczorek wydawany na Oddział Ginekologiczny i Położniczy:** dodatkowy posiłek wydawany ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek. **3. II kolacja wydawana na Oddział Ginekologiczny i Położniczy:** posiłek zastępujący II kolację wydawaną na wszystkie Oddziały Szpitalne, poza Oddziałem Ginekologii i Położnictwa, wydawany ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek.

INFORMACJA DLA KONSUMENTÓW: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. **Lista składników alergennych:** 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne. 2. Skorupiaki i produkty pochodne. 3. Jaja i produkty pochodne. 4. Ryby i produkty pochodne. 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne. 6. Soja i produkty pochodne. 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą). 8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne. 9. Seler i produkty pochodne. 10. Gorczyca i produkty pochodne. 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne. 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2. 13. Łubin i produkty pochodne. 14. Mięczaki i produkty pochodne. **Uwaga:** Na obszarze kuchni szpitalnej znajdują się produkty zawierające cały przekrój alergenów oraz produkty, u których producent deklaruje możliwość wystąpienia śladowych ilości poszczególnych alergenów. Pomimo wszelkich starań nie jesteśmy w stanie wykluczyć zanieczyszczenia krzyżowego przygotowanej żywności.

Data: 02.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2015,90	100,60	69,90	31,30	231,10	31,50	2797,70	43,30
Dieta lekkostrawna	1917,40	99,00	60,50	28,90	232,50	25,90	2646,00	58,40
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2613,70	120,20	85,90	34,10	320,40	47,70	3443,30	52,30
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2531,40	118,70	76,30	31,70	327,40	39,90	3303,00	67,50
Data: 03.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	1991,80	86,10	78,60	33,00	219,80	30,20	2563,70	54,00
Dieta lekkostrawna	1965,10	90,70	71,90	30,10	226,90	23,80	2233,20	50,50
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2620,30	108,10	95,20	36,00	312,70	47,40	3487,30	61,90
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2609,80	112,80	88,40	33,10	325,50	38,70	3168,20	58,50
Data: 04.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2055,50	109,00	77,30	32,30	216,70	27,70	9051,00	61,80
Dieta lekkostrawna	1959,50	102,80	59,10	28,80	243,10	23,00	2065,80	63,30
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2647,00	118,00	91,50	37,10	318,50	38,00	10004,20	67,50
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2567,20	111,90	73,00	33,50	350,60	31,10	3030,40	69,10
Data: 05.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2099,20	103,30	70,40	30,80	248,90	27,40	3540,00	62,90
Dieta lekkostrawna	2167,80	99,10	73,50	32,90	261,80	31,20	3252,60	67,50
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2692,20	125,30	90,60	35,50	327,60	38,20	2510,00	72,70
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2768,90	121,10	93,60	37,60	343,20	40,90	3228,40	77,30
Data: 06.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2043,80	120,40	69,50	31,80	218,70	30,80	2817,60	59,00
Dieta lekkostrawna	2052,50	121,70	69,20	32,00	222,30	27,00	2394,10	52,80
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2640,30	133,40	86,00	35,60	310,30	52,60	3622,80	66,90
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2665,30	134,70	85,60	35,90	319,50	46,60	3210,70	60,90
Data: 07.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2091,70	100,20	78,60	34,60	231,70	35,00	2048,00	48,80
Dieta lekkostrawna	2016,70	98,40	70,80	33,70	237,30	20,40	1965,00	44,00
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2662,20	117,80	88,90	37,60	328,20	43,90	2962,80	50,60
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2603,40	116,20	80,90	36,70	339,40	27,20	2891,20	45,80
Data: 08.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2019,70	101,50	74,80	33,10	224,30	25,80	3066,20	42,30
Dieta lekkostrawna	1945,30	102,30	67,70	30,40	222,70	18,10	2496,80	40,60
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2647,40	107,20	99,30	36,40	316,00	34,70	3880,40	39,50
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2589,20	108,20	92,00	33,70	320,00	24,70	3322,40	38,00

JADŁOSPIS OD 02.11.2026 r. DO 08.11.2026 r. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW, W TYM DIETA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

Wartości odżywcze żywności oraz skład poszczególnych posiłków do wglądu na stronie internetowej szpitala. Waga produktu podana przed przetworzeniem. Ze względu na ruch chorych dopuszcza się zmiany w menu.

	Poniedziałek 02.11.2026 r.	Wtorek 03.11.2026 r.	Środa 04.11.2026 r.	Czwartek 05.11.2026 r.	Piątek 06.11.2026 r.	Sobota 07.11.2026 r.	Niedziela 08.11.2026 r.
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Szynka drobiowa 40 g [6]; Ser żółty, Tylżycki 40 g [7]; Papryka konserwowa 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Pasta z jaj 90 g, majonezu 15 g i szczypiorku [3,10]; Pomidor 50 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Rzodkiewki 50 g	Kakao z mlekiem [7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Roszponka 5g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Frittata 120 g z brokułem 30 g i papryką 20 g [3,7]; Ogórek zielony 50 g; Keczup 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Parówka z piersi indyka 50 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Rzodkiewki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Szynka konserwowa 40 g [6]; Jajko got. 60 g [3]; Pomidor 50 g; Majonez 15 g [3,10]
Modyfikacja lekkostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Szynka drobiowa 40 g [6]; Ser sałatkowy typu śródziemnomorskiego 40 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Pasta z jaj 90 g, jogurtu 20 g i koperku [3,7]; Pomidor b/s 50 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kakao z mlekiem [7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Roszponka 5g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Frittata 120 g z brokułem 30 g i marchewką 20 g [3,7]; Pomidor b/s 50 g; Dip jogurt-koper 30 g [7]	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Parówka z piersi indyka 50 g [6,10]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Szynka konserwowa 40 g [6]; Jajko gotowane 60 g [3]; Pomidor b/s 50 g; Dip jogurt-koper 30 g [7]
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną perłową 20 g, ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Kotlet z piersi kurczaka 100 g w panierce smażony z cebulą 20 g [1,3]; Ziemniaki gotowane 260 g; Sałatka z białą fasolą 30 g, pieczoną pietruszką 100 g, jabłkiem 20 g, porem 10 g, natką i olejem [10]; Mandarynka 70 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa kalafiorowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszony gulasz wieprzowy 100 g w sosie słodko-kwaśnym z marchwią 20 g i mango 20 g [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Surówka z kapusty pekińskiej 100 g, kukurydzy 30 g, papryki 20 g, natki i oleju; Gruszka 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Krem cukiniowy 100 z włoszczyzną 60 g, ziemniakami 50 g i grzankami 20 g [1,6,7,9]; Śledź 120 g na jogurcie 100 g z kukurydzą 10 g, cebulą 10 g i ogórkiem konserwowym 10 g [4,7,10]; Ziemniaki gotowane 260 g; Buraczki gotowane 100 g z jabłkiem 30 g, natką i olejem; Jabłko 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa ogórkowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszona bitka schabowa 100 g [1]; Sos pieczeniowy z cebulą 10 g [1,6,7,9]; Kasza gryczana prażona 70 g [1]; Surówka z kapusty czerwonej 100 g, jabłka 30 g, natki i oleju; Kompot jabłkowy bez cukru 250 g	Zupa grysikowa z kaszą manną 20 g i włoszczyzną 60 g [1,6,7,9]; Gzik z twarogu półtł. naturalnego 180 g, rzodkiewki 20 g i szczypiorku [7]; Ziemniaki gotowane 300 g; Surówka z kapusty białej 100 g, marchwi 30 g, natki i oleju; Sok wielowarzywny 330 g [9]	Zupa ziemniaczana 130 g z włoszczyzną 60 g i majerankiem [6,7,9]; Pieczone udko z kurczaka 100 g [1]; Sos potrawkowy zabielany [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Sałatka z ciecierzycą 20 g, pieczoną marchwią 100 g, brukselką 30 g, natką i olejem [10]; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa koperkowa z ryżem białym 20 g i włoszczyzną 60 g [1,3,6,7,9]; Pulpet wieprzowy gotowany 100 g [1,3]; Sos pomidorowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Sałatka z ciecierzycą 20 g, pieczonym burakiem 100 g, ogórkiem kwaszonym 20 g, cebulą 10 g, natką i olejem [10]; Herbata owocowa bez cukru 250 g
Modyfikacja lekkostrawna	Krupnik z kaszą jęczmienną perłową 20 g, ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Szaszłyk z piersi kurczaka 100 g, marchwi 50 g i cukinii 50 g na parze [1]; Dip jogurt-koperek 50 g [7]; Ziemniaki gotowane 260 g; Brokuł gotowany 200 g; Jabłko gotowane 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa kalafiorowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszony gulasz wieprzowy 100 g w sosie słodko-kwaśnym z marchwią 20 g i mango 20 g [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Sałatka z selera gotowanego 100 g, jabłka 30 g, natki i oleju [9]; Melon 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Krem cukiniowy 100 z włoszczyzną 60 g, ziemniakami 50 g i grzankami 20 g [1,6,7,9]; Filet z dorsza na parze 100 g [1,4]; Sos cytrynowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Dynia na parze 150 g z natką i olejem; Banan 120 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa selerowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszona bitka schabowa 100 g [1]; Sos jarzynowy zabielany [1,6,7,9]; Kasza jęczmienna perłowa 70 g [1]; Fasolka szparagowa zielona gotowana 150 g; Kompot jabłkowy bez cukru 250 g	Zupa grysikowa z kaszą manną 20 g i włoszczyzną 60 g [1,6,7,9]; Gzik z twarogu półtł. naturalnego 180 g, ogórka b/s 20 g i koperku [7]; Ziemniaki gotowane 300 g; Sałatka z selera gotowanego 100 g, jabłka 30 g, natki i oleju [9]; Sok pomidorowy 330 g [9]	Zupa ziemniaczana 130 g z włoszczyzną 60 g i majerankiem [6,7,9]; Pieczone udko z kurczaka 100 g [1]; Sos potrawkowy zabielany [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Fasolka szparagowa żółta gotowana 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa koperkowa z ryżem białym 20 g i włoszczyzną 60 g [1,3,6,7,9]; Pulpet wieprzowy gotowany 100 g [1,3]; Sos pomidorowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Buraczki gotowane 100 g z jabłkiem 30 g, natką i olejem; Herbata owocowa bez cukru 250 g
2)	Kawowe kaszotto jęczmienne 30 g na mleku 150 g z truskawką 80 g i siemieniem lniany, 15 g [1,7]	Cynamonowa owsianka 30 g na jogurcie 150 g z jabłkiem 80 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Koktajl proteinowy 240 g z bananem 50 g, truskawkami 50 g i siemieniem lnianym 15 g [7]	Truskawkowa 40 g owsianka 30 g na maślance 150 g z mango 40 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Płatki jęczmienne 30 g z kakao na kefirze 100 g z mango 80 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Cynamonowa granola owsiana 30 g z jabłkiem 50 g i słonecznikiem 15 g [1]; Maślanka 200 g [7]	Koktajl proteinowy 240 g z jabłkiem 150 g, cynamonem i siemieniem lnianym 15 g [7]
Kolacja	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Ogórek zielony 50 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Zielonogórska 40 g [6]; Twaróg półtł. wędzony 45 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Ogórek zielony 50 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Polędwica sopocka 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Pomidor 50 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Dorsz na parze 70 g w sosie greckim z warzywami 50 g [4,9]; Serek twarogowy, śmietankowy 20 g [7]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Ogórek zielony 50 g; Sałata 10 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. wędzony 45 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]
Modyfikacja lekkostrawna	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Zielonogórska 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Sałatka jarzynowa 60 g z natką i olejem [9]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Polędwica sopocka 40 g [6]; Ser sałatkowy typu śródziemnomorskiego 40 g [7]; Dynia 50 g na parze z natką i olejem	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Dorsz na parze 70 g w lekkim sosie greckim z warzywami 50 g [4,9]; Serek twarogowy, śmietankowy 20 g [7]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Sałata 10 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Cukinia 50 g na parze z koperkiem i olejem
II kolacja	Jogurt naturalny 150 g [7]	Kefir naturalny 200 g [7]	Jogurt typu islandzkiego, naturalny 140 g [7]	Sok pomidorowy 330 g [9]	Jogurt typu islandzkiego, owocowy 140 g [7]	Maślanka 200 g z siemieniem lnianym 5 g [7]	Jogurt typu islandzkiego, naturalny 140 g [7]
3)	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, jajkiem gotowanym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, schabem parzonym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynką drobiową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, jajkiem gotowanym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, twarogiem półtł. 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynkową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynką drobiową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]

1. Śniadanie wydawane na Oddział Ginekologiczny i Położniczy: dodatkowa porcja pieczywa wydawana ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek. **2. Podwieczorek wydawany na Oddział Ginekologiczny i Położniczy:** dodatkowy posiłek wydawany ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek. **3. II kolacja wydawana na Oddział Ginekologiczny i Położniczy:** posiłek zastępujący II kolację wydawaną na wszystkie Oddziały Szpitalne, poza Oddziałem Ginekologii i Położnictwa, wydawany ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek.

INFORMACJA DLA KONSUMENTÓW: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. **Lista składników alergennych:** 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne. 2. Skorupiaki i produkty pochodne. 3. Jaja i produkty pochodne. 4. Ryby i produkty pochodne. 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne. 6. Soja i produkty pochodne. 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą). 8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy,

orzechy makadamia i produkty pochodne. 9. Seler i produkty pochodne. 10. Gorczyca i produkty pochodne. 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne. 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2. 13. Łubin i produkty pochodne. 14. Mięczaki i produkty pochodne. **Uwaga:** Na obszarze kuchni szpitalnej znajdują się produkty zawierające cały przekrój alergenów oraz produkty, u których producent deklaruje możliwość wystąpienia śladowych ilości poszczególnych alergenów. Pomimo wszelkich starań nie jesteśmy w stanie wykluczyć zanieczyszczenia krzyżowego przygotowanej żywności.

Data: 02.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1902,80	101,60	61,80	25,90	218,70	34,00	2796,70	37,70
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1768,60	98,50	52,90	23,50	208,80	33,30	2607,00	53,00
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2575,40	121,20	86,00	34,10	308,10	50,20	3443,30	46,80
Data: 03. 11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1878,70	87,00	70,50	27,50	207,40	32,70	2562,80	48,40
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1808,70	90,40	65,10	25,00	197,30	35,50	2196,70	45,40
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2582,00	109,10	95,40	36,00	300,40	49,90	3487,30	56,30
Data: 04. 11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1942,30	110,00	69,20	26,90	204,20	30,10	9050,10	56,20
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1810,70	102,30	51,40	23,30	219,40	30,40	2026,90	57,80
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2599,00	135,20	90,80	34,60	290,70	45,00	10013,30	78,60
Data: 05.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1823,50	101,90	59,60	24,00	204,10	32,70	3442,70	41,60
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1866,20	96,80	63,00	26,20	208,50	40,10	3130,70	46,20
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2560,70	126,40	88,70	34,30	295,50	45,50	3543,90	51,50
Data: 06.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1930,60	121,40	61,40	26,30	206,30	33,30	2816,60	53,40
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1903,80	121,20	61,60	26,60	198,70	34,40	2355,20	47,40
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2602,00	134,40	86,20	35,60	297,90	55,10	3622,70	61,40
Data: 07. 11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1937,40	97,60	68,40	28,20	217,90	35,90	2178,60	36,40
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1820,50	94,70	61,90	27,60	206,50	30,70	2060,40	32,20
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2591,30	121,80	88,90	34,90	304,70	47,70	3078,30	44,50
Data: 08. 11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1906,60	102,50	66,70	27,60	211,90	28,30	3065,30	36,60
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1796,60	101,90	60,00	25,00	199,10	25,50	2457,90	35,10
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2566,00	127,40	88,50	35,30	298,40	44,80	4030,50	59,20

JADŁOSPIS OD 09.11.2026 r. DO 15.11.2026 r. DIETA PODSTAWOWA I DIETA LEKKOSTRAWNA, W TYM DIETA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

Wartości odżywcze żywności oraz skład poszczególnych posiłków do wglądu na stronie internetowej szpitala. Waga produktu podana przed przetworzeniem. Ze względu na ruch chorych dopuszcza się zmiany w menu.

	Poniedziałek 09.11.2026 r.	Wtorek 10.11.2026 r.	Środa 11.11.2026 r.	Czwartek 12.11.2026 r.	Piątek 13.11.2026 r.	Sobota 14.11.2026 r.	Niedziela 15.11.2026 r.
Śniadanie Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Szynka drobiowa 40 g [6]; Ser żółty, Tylżycki 40 g [7]; Papryka konserwowa 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Pasta z jaj 90 g, majonezu 15 g i szczypiorku [3,10]; Pomidor 50 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Ogórek zielony 50 g	Kakao z mlekiem [7]; Rogal maślany 100 g [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 30 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Pomidor 50 g; Dżem niskosłodzony 25 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Frittata 120 g z brokułem 30 g i marchewką 20 g [3,7]; Ogórek zielony 50 g; Keczup 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Parówka z piersi indyka 50 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Rzodkiewki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Szynka konserwowa 40 g [6]; Jajko gotowane 60 g [3]; Pomidor 50 g
Śniadanie Lekkostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Szynka drobiowa 40 g [6]; Ser sałatkowy typu śródziemnomorskiego 40 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Pasta z jaj 90 g, jogurtu 20 g i koperku [3,7]; Pomidor b/s 50 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kakao z mlekiem [7]; Rogal maślany 100 g [1,7]; Chleb pszenny 30 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Dżem niskosłodzony 25 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Frittata 120 g z brokułem 30 g i marchewką 20 g [3,7]; Pomidor b/s 50 g; Dip jogurt-koper 30 g [7]	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Parówka z piersi indyka 50 g [6,10]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Szynka konserwowa 40 g [6]; Jajko gotowane 60 g [3]; Pomidor b/s 50 g
Obiad Postawowa	Rosół z włoszczyzną 60 g i makaronem dwujajecznym 20 g [1,3,6,7,9]; Bitka schabowa duszona 100 g [1]; Sos pieczeniowy z cebulą 10 g [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Sałatka z ciecierzycą 20 g, pieczoną marchwią 100 g, burakiem 30 g, natką i olejem [10]; Śliwki 100 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa jarzynowa 7-składnikowa 130 g z ziemniakami 50 g [6,7,9]; Klops z dorsza smażony 100 g [1,3]; Sos pieczarkowy 100 g z cebulą 10 g [1,6,7,9]; Kasza jęczmienna perłowa 70 g [1]; Surówka z ogórków kwaszonych 100 g, cebuli 10 g, natki, słonecznika 10 g i oleju; Jabłko 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Krem cukiniowy 100 g z włoszczyzną 60 g, ziemniakami 50 g i grzankami 20 g [1,6,7,9]; Pieczeń z karkówki 100 g z czosnkiem [1]; Sos pieczeniowy z cebulą 10 g [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Sałatka z białą fasolą 30 g, pieczoną pietruszką 100 g, jabłkiem 20 g, porem 10 g, natką i olejem [10]; Mandarynka 70 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa kalafiorowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Duszony gulasz z piersi kurczaka 100 g w sosie meksykańskim 70 g [1,6,7,9]; Makaron pszenny pełnoziarnisty 70 g [1]; Cukinia na parze 150 g z koperkiem i olejem; Kompot jabłkowy bez cukru 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną perłową 20 g, ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Gzik z twarogu półtł. naturalnego 180 g, rzodkiewki 20 g i szczypiorku [7]; Ziemniaki gotowane 300 g; Surówka z białej kapusty 100 g, marchwi 30 g, natki i oleju; Sok wielowarzywny 330 g [9]	Zupa grochowa 60 g z włoszczyzną 60 g i ziemniakami 20 g [6,7,9]; Pieczone udko z kurczaka 100 g [1]; Sos cytrynowy [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Marchew gotowana 150 g z natką i olejem; Kiwi 80 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa pomidorowa z włoszczyzną 60 g i ryżem białym 20 g [1,6,7,9]; Duszony gulasz wieprzowy 100 g w sosie jarzynowym zabielany 40 g [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Surówka z kapusty pekińskiej 100 g, papryki 30 g, kukurydzy 30 g, natki i oleju; Gruszka 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g
Obiad Lekkostrawna	Rosół z włoszczyzną 60 g i makaronem dwujajecznym 20 g [1,3,6,7,9]; Bitka schabowa duszona 100 g [1]; Sos koperkowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Dynia gotowana 150 g z natką i olejem; Banan 120 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa brokułowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Pulpet z dorsza gotowany 100 g [1,3]; Sos jarzynowy 40 zabielany g [1,6,7,9]; Kasza jęczmienna perłowa 70 g [1]; Marchew gotowana 150 g z natką i olejem; Jabłko gotowane 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Krem cukiniowy 100 g z włoszczyzną 60 g, ziemniakami 50 g i grzankami 20 g [1,6,7,9]; Pieczeń z mięsa wieprzowego 100 g z marchewką 20 g [1,3]; Sos pietruszkowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Buraczki gotowane 100 g z jabłkiem 30 g, natką i olejem; Melon 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa kalafiorowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Duszony gulasz z piersi kurczaka 100 g w sosie pomidorowym z warzywami 40 g [1,6,7,9]; Makaron pszenny 70 g [1]; Cukinia na parze 150 g z koperkiem i olejem; Kompot jabłkowy bez cukru 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną perłową 20 g, ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Pierogi leniwe z twarogu półtł. naturalnego 120 g [1,3,7]; Mus truskawkowy 50 z siemieniem lnianym 5 g; Dynia gotowana 150 g z natką i olejem; Sok pomidorowy 330 g [9]	Zupa ziemniaczana 130 g włoszczyzną 60 g i majerankiem [6,7,9]; Pieczone udko z kurczaka 100 g [1]; Sos cytrynowy [1,6,7,9]; Ryż biały 70 g [1]; Marchew gotowana 150 g z natką i olejem; Jabłko gotowane 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa pomidorowa z włoszczyzną 60 g i ryżem białym 20 g [1,6,7,9]; Duszony gulasz wieprzowy 100 g w sosie jarzynowym zabielany 40 g [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Kalafior gotowany 200 g; Mango 100 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g
2)	Kawowe kaszotto jęczmienne 30 g na mleku 150 g z truskawką 80 g i siemieniem lniany, 15 g [1,7]	Cynamonowa owsianka 30 g na jogurcie 150 g z jabłkiem 80 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Babka piaskowa 80 g [1,3,7]	Truskawkowa 40 g owsianka 30 g na maślance 150 g z mango 40 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Płatki jęczmienne 30 g z kakao na kefirze 100 g z maliną 80 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Drożdżówka z kruszonką 100 g [1,3,7]	Babka piaskowa 80 g [1,3,7]
Kolacja Postawowa	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Zielonogórska 40 g [6]; Twaróg półtł. wędzony 45 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Rzodkiewki 50 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Polędwica sopocka 40 g [6]; Ser żółty, Tylżycki 40 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Dorsz na parze 70 g w sosie greckim z warzywami 50 g [4,9]; Serek twarogowy, śmietankowy 20 g [7]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Ogórek zielony 50 g; Sałata 10 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenno-żytni (Graham) 60/90[1] g [1]; Chleb pszenno-żytni (Baltonowski) 40 g [1]; Masło 15 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. wędzony 45 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]
Kolacja Lekkostrawna	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Zielonogórska 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Sałatka jarzynowa 60 g z natką i olejem [9]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Polędwica sopocka 40 g [6]; Ser sałatkowy typu śródziemnomorskiego 40 g [7]; Dynia 50 g na parze z natką i olejem	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Dorsz na parze 70 g w lekkim sosie greckim z warzywami 50 g [4,9]; Serek twarogowy, śmietankowy 20 g [7]	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Sałata 10 g	Herbata czarna z cukrem; Chleb pszenny 100/130[1] g [1]; Masło 15 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Cukinia 50 g na parze z koperkiem i olejem
II kolacja	Jogurt naturalny 150 g [7]	Kefir naturalny 200 g [7]	Jogurt typu islandzkiego, naturalny 140 g [7]	Sok pomidorowy 330 g [9]	Jogurt typu islandzkiego, owocowy 140 g [7]	Maślanka 200 g z siemieniem lnianym 5 g [7]	Jogurt typu islandzkiego, naturalny 140 g [7]
3)	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, jajkiem gotowanym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, schabem parzonym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynką drobiową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, jajkiem gotowanym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, twarogiem półtł. 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynkową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynką drobiową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]

1. Śniadanie wydawane na Oddział Ginekologiczny i Położniczy: dodatkowa porcja pieczywa wydawana ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek. **2. Podwieczorek wydawany na Oddział Ginekologiczny i Położniczy:** dodatkowy posiłek wydawany ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek. **3. II kolacja wydawana na Oddział Ginekologiczny i Położniczy:** posiłek zastępujący II kolację wydawaną na wszystkie Oddziały Szpitalne, poza Oddziałem Ginekologii i Położnictwa, wydawany ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek.

INFORMACJA DLA KONSUMENTÓW: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. **Lista składników alergennych:** 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne. 2. Skorupiaki i produkty pochodne. 3. Jaja i produkty pochodne. 4. Ryby i produkty pochodne. 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne. 6. Soja i produkty pochodne. 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą). 8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne. 9. Seler i produkty pochodne. 10. Gorczyca i produkty pochodne. 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne. 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2. 13. Łubin i produkty pochodne. 14. Mięczaki i produkty pochodne. **Uwaga:** Na obszarze kuchni szpitalnej znajdują się produkty zawierające cały przekrój alergenów oraz produkty, u których producent deklaruje możliwość wystąpienia śladowych ilości poszczególnych alergenów. Pomimo wszelkich starań nie jesteśmy w stanie wykluczyć zanieczyszczenia krzyżowego przygotowanej żywności.

Data: 09.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2090,80	101,70	77,50	33,10	234,30	30,60	2798,36	46,70
Dieta lekkostrawna	1993,30	95,50	62,90	30,40	251,50	22,10	2645,54	62,10
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2688,60	121,30	93,50	35,90	323,70	46,80	3444,00	55,70
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2607,30	115,20	78,70	33,20	346,40	36,10	3302,58	71,20
Data: 10.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	1992,80	86,30	81,00	30,80	215,00	28,50	3311,01	44,70
Dieta lekkostrawna	1931,90	87,50	67,60	28,50	229,00	28,70	2375,07	52,00
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2631,30	109,70	97,60	33,60	309,30	45,70	4237,28	54,10
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2586,60	111,03	84,10	31,30	328,90	43,70	3312,74	61,60
Data: 11.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2093,50	104,90	81,90	34,10	218,50	30,80	2116,05	47,90
Dieta lekkostrawna	1996,70	108,00	62,70	31,70	239,10	22,00	2209,59	54,10
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2721,20	110,60	106,40	37,40	310,20	39,70	2930,20	45,10
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2640,60	113,80	87,00	35,10	336,40	28,70	3035,10	51,50
Data: 12.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2101,70	102,20	67,40	32,60	257,30	27,10	3233,60	66,70
Dieta lekkostrawna	2094,80	100,10	68,90	30,50	256,10	24,20	3135,24	69,70
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2739,70	124,20	92,60	37,60	336,00	37,90	3203,60	76,40
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2694,50	121,80	89,10	35,10	337,60	33,90	3110,51	79,50
Data: 13.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2070,60	120,50	69,60	31,80	224,90	31,60	2815,80	58,20
Dieta lekkostrawna	2040,70	114,90	72,10	31,70	222,10	24,90	2291,51	55,90
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2667,20	133,40	86,10	35,60	316,40	53,40	3621,00	66,10
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2653,40	127,90	88,40	35,50	319,20	44,50	3108,09	64,00
Data: 14.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	2121,30	104,50	76,00	33,60	236,10	38,90	2191,85	47,70
Dieta lekkostrawna	2091,20	93,40	74,30	33,20	251,60	23,60	2214,12	56,00
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2691,80	122,10	86,40	36,60	332,60	47,90	3106,62	49,40
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2677,90	111,10	84,50	36,20	353,70	30,40	3140,29	57,80
Data: 15.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta podstawowa	1930,10	95,70	71,50	32,50	211,80	27,90	2776,02	52,10
Dieta lekkostrawna	1908,10	101,60	66,70	29,90	213,90	23,00	2403,04	49,90
Dieta podstawowa - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2557,80	101,40	96,00	35,80	303,50	36,70	3590,15	49,30
Dieta lekkostrawna - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2552,00	107,50	91,00	33,20	311,20	29,70	3228,58	47,30

JADŁOSPIS OD 09.11.2026 r. DO 15.11.2026 r. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW, W TYM DIETA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

Wartości odżywcze żywności oraz skład poszczególnych posiłków do wglądu na stronie internetowej szpitala. Waga produktu podana przed przetworzeniem. Ze względu na ruch chorych dopuszcza się zmiany w menu.

	Poniedziałek 09.11.2026 r.	Wtorek 10.11.2026 r.	Środa 11.11.2026 r.	Czwartek 12.11.2026 r.	Piątek 13.11.2026 r.	Sobota 14.11.2026 r.	Niedziela 15.11.2026 r.
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Szynka drobiowa 40 g [6]; Ser żółty, Tylżycki 40 g [7]; Papryka konserwowa 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Pasta z jaj 90 g, majonezu 15 g i szczypiorku [3,10]; Pomidor 50 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Ogórek zielony 50 g	Kakao z mlekiem [7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Frittata 120 g z brokułem 30 g i marchewką 20 g [3,7]; Ogórek zielony 50 g; Keczup 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Parówka z piersi indyka 50 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Rzodkiewki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Szynka konserwowa 40 g [6]; Jajko gotowane 60 g [3]; Pomidor 50 g
Modyfikacja lekkostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Szynka drobiowa 40 g [6]; Ser sałatkowy typu śródziemnomorskiego 40 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Pasta z jaj 90 g, jogurtu 20 g i koperku [3,7]; Pomidor b/s 50 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kakao z mlekiem [7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 15 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Sałata 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Frittata 120 g z brokułem 30 g i marchewką 20 g [3,7]; Pomidor b/s 50 g; Dip jogurt-koper 30 g [7]	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Parówka z piersi indyka 50 g [6,10]; Twaróg półtł. naturalny 50 g [7]; Pomidor b/s 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem [1,7]; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Szynka konserwowa 40 g [6]; Jajko gotowane 60 g [3]; Pomidor b/s 50 g
Obiad	Rosół z włoszczyzną 60 g i makaronem dwujajecznym 20 g [1,3,6,7,9]; Bitka schabowa duszona 100 g [1]; Sos pieczeniowy z cebulą 10 g [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Sałatka z ciecierzycą 20 g, pieczoną marchwią 100 g, burakiem 30 g, natką i olejem [10]; Śliwki 100 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa jarzynowa 7-składnikowa 130 g z ziemniakami 50 g [6,7,9]; Klops z dorsza smażony 100 g [1,3]; Sos pieczarkowy 100 g z cebulą 10 g [1,6,7,9]; Kasza jęczmienna perłowa 70 g [1]; Surówka z ogórków kwaszonych 100 g, cebuli 10 g, natki, słonecznika 10 g i oleju; Jabłko 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Krem cukiniowy 100 g z włoszczyzną 60 g, ziemniakami 50 g i grzankami 20 g [1,6,7,9]; Pieczeń z karkówki 100 g z czosnkiem [1]; Sos pieczeniowy z cebulą 10 g [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Sałatka z białą fasolą 30 g, pieczoną pietruszką 100 g, jabłkiem 20 g, porem 10 g, natką i olejem [10]; Mandarynka 70 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa kalafiorowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszony gulasz z piersi kurczaka 100 g w sosie meksykańskim 70 g [1,6,7,9]; Makaron pszenny pełnoziarnisty 70 g [1]; Cukinia na parze 150 g z koperkiem i olejem; Kompot jabłkowy bez cukru 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną perłową 20 g, ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Gzik z twarogu półtł. naturalnego 180 g, rzodkiewki 20 g i szczypiorku [7]; Ziemniaki gotowane 300 g; Surówka z białej kapusty 100 g, marchwi 30 g, natki i oleju; Sok wielowarzywny 330 g [9]	Zupa grochowa 60 g z włoszczyzną 60 g i ziemniakami 20 g [6,7,9]; Pieczone udko z kurczaka 100 g [1]; Sos cytrynowy [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Marchew gotowana 150 g z natką i olejem; Kiwi 80 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa pomidorowa z włoszczyzną 60 g i ryżem białym 20 g [1,6,7,9]; Duszony gulasz wieprzowy 100 g w sosie jarzynowym zabielany 40 g [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Surówka z kapusty pekińskiej 100 g, papryki 30 g, kukurydzy 30 g, natki i oleju; Gruszka 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g
Modyfikacja lekkostrawna	Rosół z włoszczyzną 60 g i makaronem dwujajecznym 20 g [1,3,6,7,9]; Bitka schabowa duszona 100 g [1]; Sos koperkowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Dynia gotowana 150 g z natką i olejem; Banan 120 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa brokułowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Pulpet z dorsza gotowany 100 g [1,3]; Sos jarzynowy 40 zabielany g [1,6,7,9]; Kasza jęczmienna perłowa 70 g [1]; Marchew gotowana 150 g z natką i olejem; Jabłko gotowane 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Krem cukiniowy 100 g z włoszczyzną 60 g, ziemniakami 50 g i grzankami 20 g [1,6,7,9]; Pieczeń z mięsa wieprzowego 100 g z marchewką 20 g [1,3]; Sos pietruszkowy zabielany [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Buraczki gotowane 100 g z jabłkiem 30 g, natką i olejem; Melon 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa kalafiorowa 100 g z ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [6,7,9]; Duszony gulasz z piersi kurczaka 100 g w sosie pomidorowym z warzywami 40 g [1,6,7,9]; Makaron pszenny pełnoziarnisty 70 g [1]; Cukinia na parze 150 g z koperkiem i olejem; Kompot jabłkowy bez cukru 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną perłową 20 g, ziemniakami 50 g i włoszczyzną 30 g [1,6,7,9]; Gzik z twarogu półtł. naturalnego 150 g, ogórka b/s 30 g i koperku [7]; Ziemniaki gotowane 300 g; Dynia gotowana 150 g z natką i olejem; Sok pomidorowy 330 g [9]	Zupa ziemniaczana 130 g włoszczyzną 60 g i majerankiem [6,7,9]; Pieczone udko z kurczaka 100 g [1]; Sos cytrynowy [1,6,7,9]; Ryż brązowy 70 g [1]; Marchew gotowana 150 g z natką i olejem; Jabłko gotowane 150 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g	Zupa pomidorowa z włoszczyzną 60 g i ryżem białym 20 g [1,6,7,9]; Duszony gulasz wieprzowy 100 g w sosie jarzynowym zabielany 40 g [1,6,7,9]; Ziemniaki gotowane 260 g; Kalafior gotowany 200 g; Mango 100 g; Herbata owocowa bez cukru 250 g
2)	Kawowe kaszotto jęczmienne 30 g na mleku 150 g z truskawką 80 g i siemieniem lniany, 15 g [1,7]	Cynamonowa owsianka 30 g na jogurcie 150 g z jabłkiem 80 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Koktajl proteinowy 240 g z bananem 50 g, truskawkami 50 g i siemieniem lnianym 15 g [7]	Truskawkowa 40 g owsianka 30 g na maślance 150 g z mango 40 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Płatki jęczmienne 30 g z kakao na kefirze 100 g z maliną 80 g i siemieniem lnianym 15 g [1,7]	Koktajl proteinowy 240 g z mango 50 g, maliną 50 g i siemieniem lnianym 15 g [7]	Koktajl proteinowy 240 g z jabłkiem 150 g, cynamonem i siemieniem lnianym 15 g [7]
Kolacja	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Zielonogórska 40 g [6]; Twaróg półtł. wędzony 45 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Rzodkiewki 50 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Polędwica sopocka 40 g [6]; Ser żółty, Tylżycki 40 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Dorsz na parze 70 g w sosie greckim z warzywami 50 g [4,9]; Serek twarogowy, śmietankowy 20 g [7]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Ogórek zielony 50 g; Sałata 10 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Twaróg półtł. wędzony 45 g [7]; Ogórek konserwowy 50 g [10]
Modyfikacja lekkostrawna	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek wiejski, lekki 150 g [7]; Mus truskawkowy 45 g z siemieniem lnianym 5 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Zielonogórska 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Sałatka jarzynowa 60 g z natką i olejem [9]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Roszponka 5 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Polędwica sopocka 40 g [6]; Ser sałatkowy typu śródziemnomorskiego 40 g [7]; Dynia 50 g na parze z natką i olejem	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Dorsz na parze 70 g w lekkim sosie greckim z warzywami 50 g [4,9]; Serek twarogowy, śmietankowy 20 g [7]	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Serek homogenizowany półtł. 150 g [7]; Pomidor b/s 50 g; Sałata 10 g	Herbata czarna bez cukru; Chleb pszenno-żytni (Graham) 100/130(1 g [1]; Masło 10/15(1 g [7]; Schab parzony 40 g [6]; Ser mozzarella, lekka 42 g [7]; Cukinia 50 g na parze z koperkiem i olejem
II kolacja	Jogurt naturalny 150 g [7]	Kefir naturalny 200 g [7]	Jogurt typu islandzkiego, naturalny 140 g [7]	Sok pomidorowy 330 g [9]	Jogurt typu islandzkiego, owocowy 140 g [7]	Maślanka 200 g z siemieniem lnianym 5 g [7]	Jogurt typu islandzkiego, naturalny 140 g [7]
3)	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, jajkiem gotowanym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, schabem parzonym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynką drobiową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, jajkiem gotowanym 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, twarogiem półtł. 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,3]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynkową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]	Bułka (Graham) 70 g z margaryną 10 g, szynką drobiową 30 g, roszponką 5 g i ogórkiem zielonym 50 g [1,6]

1. Śniadanie wydawane na Oddział Ginekologiczny i Położniczy: dodatkowa porcja pieczywa wydawana ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek. **2. Podwieczorek wydawany na Oddział Ginekologiczny i Położniczy:** dodatkowy posiłek wydawany ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek. **3. II kolacja wydawana na Oddział Ginekologiczny i Położniczy:** posiłek zastępujący II kolację wydawaną na wszystkie Oddziały Szpitalne, poza Oddziałem Ginekologii i Położnictwa, wydawany ze względu na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne w tej grupie Pacjentek.

INFORMACJA DLA KONSUMENTÓW: Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. **Lista składników alergennych:** 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne. 2. Skorupiaki i produkty pochodne. 3. Jaja i produkty pochodne. 4. Ryby i produkty pochodne. 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne. 6. Soja i produkty pochodne. 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą). 8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy,

orzechy makadamia i produkty pochodne. 9. Seler i produkty pochodne. 10. Gorczyca i produkty pochodne. 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne. 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2. 13. Łubin i produkty pochodne. 14. Mięczaki i produkty pochodne. **Uwaga:** Na obszarze kuchni szpitalnej znajdują się produkty zawierające cały przekrój alergenów oraz produkty, u których producent deklaruje możliwość wystąpienia śladowych ilości poszczególnych alergenów. Pomimo wszelkich starań nie jesteśmy w stanie wykluczyć zanieczyszczenia krzyżowego przygotowanej żywności.

Data: 09.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1977,60	102,70	69,40	27,70	221,90	33,00	2797,41	41,10
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1844,50	95,00	55,30	25,00	227,80	29,50	2606,59	56,70
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2650,20	122,30	93,70	35,90	311,30	49,30	3443,95	50,20
Data: 10.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1879,70	87,30	72,90	25,40	202,50	31,00	3310,06	39,10
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1783,20	87,10	60,00	23,10	205,30	36,10	2336,12	46,60
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2637,50	110,70	102,80	33,90	296,50	48,20	4225,82	48,50
Data: 11.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1980,40	105,80	73,80	28,60	206,10	33,30	2115,10	42,30
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1847,90	107,50	55,00	26,30	215,50	29,40	2170,64	48,70
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2627,40	131,00	95,40	36,30	290,40	48,00	3078,24	62,80
Data: 12.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1871,80	100,80	61,60	26,10	212,50	32,50	3136,50	45,40
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1777,30	94,70	57,40	23,40	204,60	32,60	3002,99	48,20
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2609,00	125,30	90,70	36,40	303,90	45,30	3237,70	55,30
Data: 13.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1957,50	121,40	61,50	26,30	212,50	34,00	2814,80	52,60
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1935,90	121,60	61,80	26,70	206,30	33,70	2257,16	47,40
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2628,90	134,40	86,30	35,70	304,10	55,90	3620,90	60,50
Data: 14.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	2008,10	105,50	67,90	28,10	223,70	41,40	2190,90	42,10
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1936,10	93,20	67,50	28,00	222,10	35,40	2177,97	50,90
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2634,10	139,10	86,60	34,70	299,20	57,20	3098,52	55,40
Data: 15.11.2026 r.	**Wartość energetyczna [kcal]**	**Białko [g]**	**Tłuszcze [g]**	**Nasycone kwasy tłuszczowe [g]**	**Węglowodany [g]**	**Błonnik pokarmowy [g]**	**Sód [mg]**	**Cukry [g]**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów	1817,00	96,70	63,40	27,00	199,40	30,30	2775,07	46,40
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów – modyfikacja lekkostrawna	1759,40	101,20	59,00	24,40	190,30	30,40	2364,09	44,50
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych weglowdanów - grupa kobiet ciężarnych i karmiących piersią	2476,40	121,50	85,20	34,70	285,80	46,80	3740,32	69,00