

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-01 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 20 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 150 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 100 g (SEL,), pieczone warzywa 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	Podwieczerek: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1842.17 kcal; Białko: 88.46 g; Węglowodany : 252.48 g; suma cukrów: 44.79 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.08 g; Błonnik: 31.09 g; : 3.16 g; : 216.68 g; Sód: 1265.04 mg;

niedziela 2026-02-01 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 20 g , pomidor bs 50 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 20 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 150 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), ser twarogowy 30 g (MLE,), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	Podwieczerek: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.3 kcal; Białko: 87.63 g; Węglowodany : 248.17 g; suma cukrów: 44.43 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.48 g; Błonnik: 27.35 g; : 3.87 g; : 216.11 g; Sód: 1555.76 mg;

niedziela 2026-02-01 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 100 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 150 g (SEL,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 45 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 100 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 400 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2104.04 kcal; Białko: 114.1 g; Węglowodany : 239.25 g; suma cukrów: 51.9 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.83 g; Błonnik: 29.81 g; : 3.9 g; : 209.44 g; Sód: 1568.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-02-01		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji	
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 20 g , pomidor bs 50 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 200 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 150 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), sałata lodowa 20 g ,	
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	Podwieczorek: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.49 kcal; Białko: 87.42 g; Węglowodany : 249.98 g; suma cukrów: 49.84 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.54 g; Błonnik: 26.83 g; : 3.87 g; : 218.44 g; Sód: 1559.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 250 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), ser topiony w plastrach 50 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , masło 5 g (MLE,), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 200 g (MLE, SEL,), pierogi z serem 100 g (GLU, JAJ, MLE,), sos truskawkowy 50 g , surówka z marchwi 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka biała 60 g , sałatka makaronowa z makrelą 70 g (GLU, SEL,), pomidor 50 g ,
II Sniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1909.18 kcal; Białko: 67.54 g; Węglowodany : 243.17 g; suma cukrów: 52.29 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.87 g; Błonnik: 22.41 g; : 4.47 g; : 213.56 g; Sód: 1796.47 mg;

poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb pszenny 140 g (GLU,), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 20 g , masło 5 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (SEL,), pierogi z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE,), serek waniliowy (obiad) 30 g (MLE,), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), sałata lodowa 20 g , szynka biała 80 g , masło 5 g (MLE,),
II Sniadanie: biszkopty 10 g (GLU, JAJ, MLE,),	Podwieczorek: panacotta 150 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1931.92 kcal; Białko: 75.7 g; Węglowodany : 238.58 g; suma cukrów: 47.52 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.33 g; Błonnik: 22.9 g; : 3.21 g; : 212.08 g; Sód: 1294.21 mg;

poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 130 g (GLU, JAJ, MLE,), chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), ser twarogowy 50 g (MLE,), polędwica drobiowa 80 g , masło 15 g (MLE,), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 100 g (MLE, SEL,), pierogi z serem 100 g (GLU, JAJ, MLE,), sos truskawkowy 30 g , surówka z marchwi 50 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), szynka biała 100 g , sałatka makaronowa z makrelą 70 g (GLU, SEL,), pomidor 50 g ,
II Sniadanie: biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,),	Podwieczorek: panacotta 130 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2101.72 kcal; Białko: 83.17 g; Węglowodany : 239.62 g; suma cukrów: 45.11 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nas. ogółem: 45.08 g; Błonnik: 20.76 g; : 3.73 g; : 211.66 g; Sód: 1502.75 mg;

poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), chleb pszenny 140 g (<u>GLU,</u>), polędwica drobiowa 20 g , sałata lodowa 20 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (<u>SEL,</u>), pierogi z serem 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), serek waniliowy (obiad) 30 g (<u>MLE,</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 140 g (<u>GLU,</u>), sałata lodowa 20 g , szynka biała 40 g , masło 10 g (<u>MLE,</u>),
II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.89 kcal; Białko: 59.57 g; Węglowodany : 270.54 g; suma cukrów: 36.47 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.35 g; Błonnik: 26.41 g; : 1.85 g; : 236.93 g; Sód: 745.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), masło 5 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 30 g (MLE,), zupa mleczna z makaronem 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe 150 g (GLU, JAJ, SEL,), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 20 g (GLU, MLE, SEL,),	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 30 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe z mussem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1927.27 kcal; Białko: 98.18 g; Węglowodany : 288.44 g; suma cukrów: 48.37 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 22.9 g; Błonnik: 25.53 g; : 3.23 g; : 262.91 g; Sód: 1302.34 mg;

wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), dżem brzoskwiniowy 30 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 150 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe 130 g (GLU, JAJ, SEL,), gotowany burak 150 g , sos biały 20 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka konserwowa 120 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 40 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe z mussem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1901.91 kcal; Białko: 92.05 g; Węglowodany : 277.12 g; suma cukrów: 46.21 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.35 g; Błonnik: 21.51 g; : 2.1 g; : 255.6 g; Sód: 849.12 mg;

wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), jajko gotowane 3 szt (JAJ,), masło 20 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , ketchup 15 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 60 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 140 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 120 g , pulpety wieprzowe 120 g (GLU, JAJ, SEL,), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 45 g (GLU, MLE, SEL,),	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), szynka konserwowa 100 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: skyr naturalny 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2130.31 kcal; Białko: 119.64 g; Węglowodany : 240.7 g; suma cukrów: 24.92 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nas. ogółem: 45.06 g; Błonnik: 23.21 g; : 3.43 g; : 206.6 g; Sód: 1390.19 mg;

wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 70 g (MLE,), dżem brzoskwiowy 30 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe 120 g (GLU, JAJ, SEL,), gotowany burak 150 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.27 kcal; Białko: 86.39 g; Węglowodany : 264.72 g; suma cukrów: 52.15 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.1 g; Błonnik: 19.87 g; : 2.81 g; : 244.84 g; Sód: 1138.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g (MLE,), masło 5 g (MLE,), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa kapuśniak 250 g (SEL, S02,), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z buraka 100 g , sos potrawkowy 20 g (GLU, MLE, SEL,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 200 g , biszkopty 20 g (GLU, JAJ, MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1850.49 kcal; Białko: 83.9 g; Węglowodany : 269.71 g; suma cukrów: 44.49 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.84 g; Błonnik: 25.31 g; : 2.23 g; : 237.2 g; Sód: 906.89 mg;

środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 140 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 100 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 300 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1839.6 kcal; Białko: 73.8 g; Węglowodany : 261.38 g; suma cukrów: 49.55 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.4 g; Błonnik: 27.37 g; : 1.67 g; : 234 g; Sód: 666.53 mg;

środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa kapuśniak 250 g (SEL, S02,), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 200 g , surówka z buraka 150 g , sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 100 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2117.48 kcal; Białko: 102.94 g; Węglowodany : 239 g; suma cukrów: 50.79 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nas. ogółem: 38.75 g; Błonnik: 23.55 g; : 2.79 g; : 215.45 g; Sód: 1136.93 mg;

środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 200 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 150 g , pieczona cukinia 200 g , sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 200 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.13 kcal; Białko: 83.74 g; Węglowodany : 250.73 g; suma cukrów: 47.26 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.86 g; Błonnik: 25.73 g; : 2.05 g; : 224.99 g; Sód: 819.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , pancake 4 szt , serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE), zupa mleczna z kulkami czekoladowymi bg 100 g (MLE),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (SEL), makaron w sosie serowo brokułowym 200 g (GLU, MLE, SEL),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), masło 10 g (MLE), szynka gotowana 40 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (SEL),
II Śniadanie: kiwi 90 g , jogurt naturalny 1 szt (MLE),	Podwieczorek: herbatniki Be-Be 16 g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1880.18 kcal; Białko: 69.09 g; Węglowodany : 242.53 g; suma cukrów: 46.98 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 21.92 g; Błonnik: 17.91 g; : 1.79 g; : 169.5 g; Sód: 720.43 mg;

czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU), masło 5 g (MLE), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 60 g (MLE), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 250 g (MLE),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (SEL), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (SEL), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU), masło 5 g (MLE), szynka gotowana 40 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE),	Podwieczorek: panacotta 100 g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1816.66 kcal; Białko: 88.36 g; Węglowodany : 246.73 g; suma cukrów: 47.43 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.21 g; Błonnik: 22.7 g; : 1.65 g; : 224.03 g; Sód: 667.23 mg;

czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , pancake 3 szt , serek homogenizowany owocowy 120 g (MLE),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 200 g (SEL), makaron w sosie serowo brokułowym 280 g (GLU, MLE, SEL),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU), chleb razowy 105 g (GLU), masło 25 g (MLE), szynka gotowana 100 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (SEL),
II Śniadanie: kiwi 90 g ,	Podwieczorek: panacotta 170 g (MLE), herbatniki Be-Be 16 g (GLU),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.8 kcal; Białko: 87.61 g; Węglowodany : 240.88 g; suma cukrów: 51.01 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.28 g; Błonnik: 18.24 g; : 1.95 g; : 184.84 g; Sód: 788.65 mg;

czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 60 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 250 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (SEL,), makaron ze szpinakiem i warzywami 250 g (GLU, SEL,),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g (SEL,), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 40 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: panacotta 100 g (MLE,), herbatniki Be-Be 16 g (GLU,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.62 kcal; Białko: 89.37 g; Węglowodany : 257.68 g; suma cukrów: 52.25 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.82 g; Błonnik: 22.91 g; : 1.69 g; : 234.77 g; Sód: 687.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), masło 10 g (MLE,), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , paluszki rybne 120 g (GLU, JAJ, RYB, MIE,), surówka z kapusty modrej 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g ,
II Sniadanie: pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: koktajl truskawkowy 100 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1859.36 kcal; Białko: 81.97 g; Węglowodany : 247.25 g; suma cukrów: 43.26 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.87 g; Błonnik: 22.03 g; : 2.35 g; : 192.87 g; Sód: 950.67 mg;

piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 100 g (SEL,), sos potrawkowy 15 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), polędwica drobiowa 80 g ,
II Sniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g , jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1864.48 kcal; Białko: 95.57 g; Węglowodany : 237.23 g; suma cukrów: 47.9 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.6 g; Błonnik: 24.82 g; : 3.5 g; : 206.2 g; Sód: 1406.48 mg;

piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), szynka biała 80 g , serek granii 150 g (MLE,), masło 20 g (MLE,), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g (SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , paluszki rybne 140 g (GLU, JAJ, RYB, MIE,), surówka z kapusty modrej 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 100 g , pomidor bs 50 g ,
II Sniadanie: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: koktajl truskawkowy 100 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2139.03 kcal; Białko: 101.67 g; Węglowodany : 240.34 g; suma cukrów: 30.06 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 29.47 g; Błonnik: 19.85 g; : 2.89 g; : 183.07 g; Sód: 1166.48 mg;

piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka biała 80 g , serek grani 150 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g (RYB, MIE,), pieczone warzywa 150 g (SEL,), sos potrawkowy 30 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), polędwica drobiowa 80 g ,
II Śniadanie: wafle ryżowe 2szt 20 g , jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: gruszka pieczona 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122 kcal; Białko: 109.18 g; Węglowodany : 245.2 g; suma cukrów: 50.75 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 27.41 g; Błonnik: 27.08 g; : 3.79 g; : 211.17 g; Sód: 1520.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-07 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (GLU,), chleb baltonowski 60 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), ogórek zielony 50 g , ser żółty 20 g (MLE,), szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (GLU, MLE,),	zupa ogórkowa 250 g (MLE, SEL,), kompot 200ml 200 g , ryż 200 g , kurczak słodko kwaśny 100 g (SEL,), gotowany kalafior 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 50 g (SEL,), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1833.77 kcal; Białko: 79.73 g; Węglowodany : 265.24 g; suma cukrów: 37.35 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nas. ogółem: 20.17 g; Błonnik: 25.36 g; : 4.16 g; : 239.89 g; Sód: 1675.64 mg;

sobota 2026-02-07 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), pomidor bs 50 g , szynka biała 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , ryż 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g (SEL,), cukinia gotowana 200 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL,), zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: smoothie bananowe 200 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1841.6 kcal; Białko: 100.15 g; Węglowodany : 275.04 g; suma cukrów: 33.94 g; Tłuszcz: 40.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 15.92 g; Błonnik: 25.1 g; : 4.23 g; : 249.95 g; Sód: 1703.1 mg;

sobota 2026-02-07 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (GLU,), chleb baltonowski 60 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (MLE,), szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g ,	zupa ogórkowa 200 g (MLE, SEL,), kompot 200ml 200 g , ryż 120 g , kurczak słodko kwaśny 150 g (SEL,), gotowany kalafior 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g , pasta z ciecierzycy z pomidorami 70 g (SEL,), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.68 kcal; Białko: 89.77 g; Węglowodany : 238.23 g; suma cukrów: 35.02 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 43.16 g; Błonnik: 24.71 g; : 5.21 g; : 213.53 g; Sód: 2097.46 mg;

sobota 2026-02-07 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), pomidor bs 50 g , szynka biała 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , ryż 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g (SEL,), cukinia gotowana 200 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL,), zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: smoothie bananowe 200 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.8 kcal; Białko: 100.43 g; Węglowodany : 275.32 g; suma cukrów: 34.18 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.8 g; Błonnik: 25.1 g; : 4.23 g; : 250.23 g; Sód: 1706.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-08 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 80 g , ogórek zielony 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 20 g (GLU, MLE, SEL,), konfitowany schab 120 g , surówka wiosenna 150 g , kasza bulgur 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1879.45 kcal; Białko: 108.82 g; Węglowodany : 262.82 g; suma cukrów: 38.24 g; Tłuszcz: 48.1 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.27 g; Błonnik: 36.57 g; : 3.31 g; : 226.24 g; Sód: 1335.53 mg;

niedziela 2026-02-08 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiowy 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 20 g (GLU, MLE, SEL,), konfitowany schab 120 g , kasza jaglana 150 g , pieczone warzywa 150 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	Podwieczerek: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1950.8 kcal; Białko: 96.49 g; Węglowodany : 259.23 g; suma cukrów: 57.92 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.3 g; Błonnik: 25.11 g; : 3.89 g; : 229.41 g; Sód: 1557.51 mg;

niedziela 2026-02-08 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,), konfitowany schab 250 g , surówka wiosenna 100 g , kasza bulgur 120 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.98 kcal; Białko: 141.02 g; Węglowodany : 237.14 g; suma cukrów: 36.67 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.51 g; Błonnik: 29.98 g; : 5.72 g; : 207.15 g; Sód: 2300.1 mg;

niedziela 2026-02-08 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy 20 g (GLU, MLE, SEL,), konfitowany schab 120 g , kasza jaglana 150 g , pieczone warzywa 100 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 50 g (MLE,), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	Podwieczorek: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.6 kcal; Białko: 104.38 g; Węglowodany : 237.58 g; suma cukrów: 39.85 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.47 g; Błonnik: 22.61 g; : 3.95 g; : 210.26 g; Sód: 1587.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), polędwica drobiowa 100 g , masło 5 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), sos truskawkowy 40 g , Nalesniki z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), gotowana marchewka juniorka 50 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 40 g , sałatka makaronowa z makrelą 150 g (<u>GLU, SEL,</u>), pomidor 50 g ,
II Sniadanie: skyr naturalny 1 szt ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1882.35 kcal; Białko: 90.8 g; Węglowodany : 273.42 g; suma cukrów: 44.98 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.26 g; Błonnik: 24.42 g; : 3.78 g; : 242.85 g; Sód: 1511.47 mg;

poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 250 g (<u>SEL,</u>), pierogi z serem 120 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), serek waniliowy (obiad) 50 g (<u>MLE,</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 100 g ,
II Sniadanie: biszkopty 40 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1841.03 kcal; Białko: 72.39 g; Węglowodany : 242.02 g; suma cukrów: 27.74 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nas. ogółem: 25.7 g; Błonnik: 24.38 g; : 2.96 g; : 203.24 g; Sód: 1188.91 mg;

poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), ser topiony w plastrach 40 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 80 g , masło 20 g (<u>MLE,</u>), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), sos truskawkowy 20 g , gotowana marchewka juniorka 50 g , Nalesniki z serem 2 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>),	herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka gotowana 100 g , sałatka makaronowa z makrelą 200 g (<u>GLU, SEL,</u>), pomidor 50 g ,
II Sniadanie: jogurt naturalny 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 25 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2101.35 kcal; Białko: 87.55 g; Węglowodany : 239.93 g; suma cukrów: 49.21 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.85 g; Błonnik: 19.89 g; : 4.56 g; : 215.3 g; Sód: 1826.23 mg;

poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), chleb pszenny 140 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g (<u>SEL,</u>), pierogi z serem 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), serek waniliowy (obiad) 50 g (<u>MLE,</u>), gotowana marchewka juniorka 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 140 g (<u>GLU,</u>), masło 10 g (<u>MLE,</u>), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 60 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: biszkopty 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>),	Podwieczorek: panacotta 100 g (<u>MLE.</u>),	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2115.6 kcal; Białko: 74.08 g; Węglowodany : 248.5 g; suma cukrów: 46.75 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 39.8 g; Błonnik: 21.72 g; : 3.12 g; : 219.59 g; Sód: 1253.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-10 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), jajko gotowane 1 szt (JAJ,), masło 5 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), zupa mleczna z makaronem 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 120 g (GLU, JAJ, SEL,), surówka z kapusty białej tarta 200 g , sos biały 20 g (GLU, MLE, SEL,),	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka konserwowa 100 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1837.27 kcal; Białko: 101.5 g; Węglowodany : 259.66 g; suma cukrów: 41.42 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nas. ogółem: 23.53 g; Błonnik: 26.95 g; : 3.26 g; : 232.7 g; Sód: 1314.73 mg;

wtorek 2026-02-10 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), ser twarogowy 70 g (MLE,), dżem brzoskwiinowy 60 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, SEL,), gotowany burak 200 g , sos biały 20 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka konserwowa 100 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 30 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1817.19 kcal; Białko: 72.07 g; Węglowodany : 278.2 g; suma cukrów: 44.96 g; Tłuszcz: 51.4 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.12 g; Błonnik: 21.88 g; : 2.07 g; : 256.31 g; Sód: 840.27 mg;

wtorek 2026-02-10 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), jajko gotowane 3 szt (JAJ,), masło 20 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , ketchup 10 g , ogórek zielony 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 150 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, SEL,), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL,),	ser twarogowy 150 g (MLE,), papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), szynka konserwowa 80 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1.50 szt (MLE,),	Podwieczorek: jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.77 kcal; Białko: 117.7 g; Węglowodany : 240.49 g; suma cukrów: 39.03 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nas. ogółem: 42.72 g; Błonnik: 24.19 g; : 4.01 g; : 209.21 g; Sód: 1622.17 mg;

wtorek 2026-02-10 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 100 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 200 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 250 g (MLE, SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe 120 g (GLU, JAJ, SEL,), gotowany burak 200 g , sos biały 50 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka konserwowa 80 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g , serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151.35 kcal; Białko: 97.21 g; Węglowodany : 253.47 g; suma cukrów: 47.16 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kw. tł. nas. ogółem: 43.98 g; Błonnik: 18.94 g; : 3.13 g; : 234.52 g; Sód: 1267.02 mg;