

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 120 g (GLU,), szynka wieprzowa 100 g , masło 10 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi 150 g (MLE,), chleb razowy 105 g (GLU,),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 200 g (SEL,), pierogi ze szpinakiem i serem gotowane 150 g (MLE,), sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLE,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 120 g (GLU,), chleb razowy 140 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 100 g , ogórek zielony 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczorek: koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1862.88 kcal; Białko: 82.33 g; Węglowodany : 297.16 g; suma cukrów: 27.53 g; Tłuszcz: 40.4 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.5 g; Błonnik: 28.67 g; Sód: 340.68 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka wieprzowa 100 g , pomidor bs 50 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 100 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 250 g , gotowane udko bez selera 100 g , pieczony burak 100 g , sos potrawkowy gotowany 20 g (GLU, MLE, SEL,),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 90 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 40 g ,	Podwieczorek: koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1837.14 kcal; Białko: 87.35 g; Węglowodany : 267.48 g; suma cukrów: 34.84 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 16.46 g; Błonnik: 27.99 g; Sód: 871.86 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 90 g (GLU,), szynka wieprzowa 100 g , masło 10 g (MLE,), papryka 40 g , salata masłowa 20 g , zupa mleczna z kulkami czekoladowymi 100 g (MLE,), chleb razowy 105 g (GLU,),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 200 g (SEL,), pierogi ze szpinakiem i serem gotowane 200 g (MLE,), sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLE,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 90 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 10 g (MLE,), schab wiśniowy 100 g , ogórek zielony 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 250 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.84 kcal; Białko: 88.69 g; Węglowodany : 240.29 g; suma cukrów: 46.56 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 43.91 g; Błonnik: 23.82 g; Sód: 402.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-21		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji
herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka wieprzowa 100 g , pomidor bs 50 g , sałata masłowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g (<u>GLU, MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g (<u>SEL</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko bez selera 100 g , pieczony burak 150 g , sos potrawkowy gotowany 50 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), schab wiśniowy 90 g , roszonek 10 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 40 g ,	Podwieczorek: koktajl marchew/jabłko/banan/dynia 200 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.91 kcal; Białko: 92.84 g; Węglowodany : 283.07 g; suma cukrów: 50.28 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 37.54 g; Błonnik: 29.95 g; Sód: 1391.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 105 g (GLU,), schab wiśniowy 80 g , masło 5 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 250 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 100 g (MLE, SEL,), kluski śląskie gotowane 100 g (GLU, JAJ,), sos warzywny z pomidorami groszkiem i fasolą(bolński wege) gotowany 150 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 35 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka gotowana 20 g , pasta z gotowanej soczewicy łatwostrawna 50 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1879.06 kcal; Białko: 82.65 g; Węglowodany : 267.83 g; suma cukrów: 40.05 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.53 g; Błonnik: 26.79 g; Sód: 1161.05 mg;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 140 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 40 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 100 g (MLE, SEL,), kluski śląskie gotowane 100 g (GLU, JAJ,), sos z pieczonych warzyw gładki gotowany 200 g (MLE,),	pasta z gotowanej soczewicy łatwostrawna 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), szynka gotowana 60 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1941.33 kcal; Białko: 83.87 g; Węglowodany : 268.26 g; suma cukrów: 41.22 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.02 g; Błonnik: 25.74 g; Sód: 1875.42 mg;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), schab wiśniowy 40 g , ser topiony 35 g (MLE,), masło 10 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 250 g (MLE,), rzodkiewka (2 sztuki) 30 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 200 g (MLE, SEL,), kluski śląskie gotowane 150 g (GLU, JAJ,), sos warzywny z pomidorami groszkiem i fasolą(bolński wege) gotowany 150 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka gotowana 20 g , pasta z gotowanej soczewicy łatwostrawna 30 g , roszponka 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171 kcal; Białko: 77.36 g; Węglowodany : 276.48 g; suma cukrów: 40.4 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.8 g; Błonnik: 26.38 g; Sód: 1206.83 mg;

czwartek 2026-01-22 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,), schab wiśniowy 40 g , ser twarogowy 50 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzią 250 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera 250 g (MLE, SEL,), kluski śląskie gotowane 150 g (GLU, JAJ,), sos z pieczonych warzyw gładki gotowany 150 g (MLE,),	pastę z gotowanej soczewicy łatwostrawna 30 g , herbata 200 g , chleb pszenny 60 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), szynka gotowana 60 g , roszonek 10 g ,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.71 kcal; Białko: 84.51 g; Węglowodany : 254.18 g; suma cukrów: 46.94 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nas. ogółem: 35.5 g; Błonnik: 21.89 g; Sód: 1062.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (<u>MLE</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 200 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sos warzywny z dorszem gotowanym 200 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u>), makaron pełnoziarnisty penne gotowany 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 10 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszonek 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: panacotta z prażonym jabłkiem 100 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1812.24 kcal; Białko: 95.29 g; Węglowodany : 254.49 g; suma cukrów: 38.66 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.7 g; Błonnik: 27.07 g; Sód: 1613.83 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), sos warzywny z dorszem gotowanym 200 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u>), makaron muszelki gotowany 80 g ,	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 80 g , roszonek 10 g ,
II Śniadanie: herbatniki Be-Be 16 g (<u>GLU</u>),	Podwieczorek: panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1826.18 kcal; Białko: 101.12 g; Węglowodany : 258.01 g; suma cukrów: 40.11 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.05 g; Błonnik: 25.07 g; Sód: 1405.65 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (<u>MLE</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 200 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), sos warzywny z dorszem gotowanym 150 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u>), makaron pełnoziarnisty penne gotowany 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 30 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , roszonek 10 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g , herbatniki Be-Be 16 g (<u>GLU</u>),	Podwieczorek: panacotta z prażonym jabłkiem 150 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2109.93 kcal; Białko: 92 g; Węglowodany : 259.12 g; suma cukrów: 45.81 g; Tłuszcz: 82.3 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.6 g; Błonnik: 25.58 g; Sód: 1423.74 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g , serek granii 200 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (<u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem BM 250 g (<u>SEL</u>), sos warzywny z dorszem gotowanym 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>MIĘ</u>), makaron muszelki gotowany 100 g ,	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 80 g , roszonek 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: herbatniki Be-Be 16 g (<u>GLU.</u>),	Podwieczorek: panacotta z prażonym jabłkiem 200 g (<u>MLE.</u>),	
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.57 kcal; Białko: 104.93 g; Węglowodany : 263.92 g; suma cukrów: 45.64 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 32.11 g; Błonnik: 21.99 g; Sód: 1247.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , kasza jaglana gotowana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm duszony 120 g (<u>SEL</u>), gotowany brokuł 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 50 g , pasta z gotowanej ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g ,
II Sniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1846.6 kcal; Białko: 83.92 g; Węglowodany : 247.39 g; suma cukrów: 37.19 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.02 g; Błonnik: 26.07 g; Sód: 1349.17 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , kasza jaglana gotowana 200 g , Gulasz drobiowy bg/bm duszony 150 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Sniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1941.62 kcal; Białko: 85.65 g; Węglowodany : 286.21 g; suma cukrów: 42.1 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.93 g; Błonnik: 25.12 g; Sód: 1100.9 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), szynka biała 120 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , kasza jaglana gotowana 150 g , Gulasz drobiowy bg/bm duszony 120 g (<u>SEL</u>), gotowany brokuł 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 80 g , pasta z gotowanej ciecierzycy z pomidorami 50 g (<u>SEL</u>), sałata lodowa 20 g ,
II Sniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2126.79 kcal; Białko: 92.48 g; Węglowodany : 247.6 g; suma cukrów: 37.37 g; Tłuszcz: 88.5 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.12 g; Błonnik: 26.06 g; Sód: 1492.48 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 50 g , szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z makaronem 250 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , kasza jaglana gotowana 200 g , Gulasz drobiowy bg/bm duszony 150 g (<u>SEL</u>), cukinia gotowana 150 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 250 g (<u>SEL</u>),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 20 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	
------------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.42 kcal; Białko: 84.42 g; Węglowodany : 274.82 g; suma cukrów: 42.18 g; Tłuszcz: 76.9 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 31.28 g; Błonnik: 24.24 g; Sód: 1103.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
chleb razowy 70 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g, ogórek zielony 50 g, sałata lodowa 20 g, chleb baltonowski 60 g (GLU,),	kompot 200ml 200 g, zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), kotlet pożarski drobiowy smażony 120 g (GLU, JAJ, SEL,), surówka coleslaw 100 g, ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE,),	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, pomidor bs 50 g,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE,),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1826.85 kcal; Białko: 91.22 g; Węglowodany : 245.03 g; suma cukrów: 41.84 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.71 g; Błonnik: 25.07 g; Sód: 641.73 mg;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g, chleb pszenny 140 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 80 g, pomidor bs 50 g, dżem brzoskwinowy 20 g, sałata lodowa 20 g,	kompot 200ml 200 g, zupa rosół z makaronem 250 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy gotowany 50 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), ryż gotowany 200 g, gotowany burak 100 g,	herbata 200 g, chleb pszenny 140 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), ser twarogowy 60 g (MLE,), sałata lodowa 20 g, pomidor bs 50 g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 130 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2001.75 kcal; Białko: 93.82 g; Węglowodany : 300.84 g; suma cukrów: 42.58 g; Tłuszcz: 48.4 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.57 g; Błonnik: 25.17 g; Sód: 1309.82 mg;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
chleb razowy 70 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g, ogórek zielony 50 g, dżem brzoskwinowy 20 g, sałata lodowa 20 g, Napój kakaowy gotowany 100 g (MLE,), chleb baltonowski 60 g (GLU,),	kompot 200ml 200 g, zupa rosół z makaronem 200 g (GLU, SEL,), kotlet pożarski drobiowy smażony 150 g (GLU, JAJ, SEL,), surówka coleslaw 100 g, ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,),	herbata 200 g, chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 25 g (MLE,), szynka konserwowa 60 g, sałata lodowa 20 g, pomidor bs 50 g,
II Śniadanie: serek homogenizowany owocowy 50 g (MLE,),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2134.86 kcal; Białko: 90.49 g; Węglowodany : 246.51 g; suma cukrów: 47.05 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.19 g; Błonnik: 24.37 g; Sód: 704.27 mg;

niedziela 2026-01-25 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,), schab wiśniowy 80 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwinowy 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy gotowany 50 g (GLU, MLE, SEL,), gotowana szynka II danie bez selera 120 g (SEL,), ryż gotowany 200 g , gotowany burak 100 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 80 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: koktajl marchew/banan/jabłko 100 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173.1 kcal; Białko: 94.49 g; Węglowodany : 287.17 g; suma cukrów: 51.6 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 36.74 g; Błonnik: 23.24 g; Sód: 1350.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (GLU, MLE, _), chleb baltonowski 60 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), ser topiony w kostce 30 g (MLE, _), polędwica drobiowa 100 g , masło 5 g (MLE, _), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z makaronem 100 g (GLU, MLE, SEL, _), polenta z prażonym jabłkiem gotowana 100 g (MLE, _), serek waniliowy (obiad) 20 g (MLE, _), surówka z marchwi 50 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), masło 5 g (MLE, _), szynka gotowana 30 g , sałatka z tuńczykiem i ryżem gotowanym 60 g (RYB, SEL, _), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: biszkopty 40 g (GLU, JAJ, MLE, _),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1895.86 kcal; Białko: 73.33 g; Węglowodany : 304.87 g; suma cukrów: 35.9 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.8 g; Błonnik: 26.24 g; Sód: 1392.18 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (GLU, MLE, _), chleb pszenny 140 g (GLU, _), masło 5 g (MLE, _), polędwica drobiowa 120 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g (MLE, SEL, _), polenta z prażonym jabłkiem gotowana 120 g (MLE, _), serek waniliowy (obiad) 50 g (MLE, _), gotowana marchewka juniorka 200 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 140 g (GLU, _), masło 5 g (MLE, _), sałatka z tuńczykiem i ryżem gotowanym 70 g (RYB, SEL, _), szynka gotowana 40 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: biszkopty 40 g (GLU, JAJ, MLE, _),	Podwieczorek: serek homogenizowany owocowy 50 g (MLE, _),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1945.84 kcal; Białko: 83.74 g; Węglowodany : 287.73 g; suma cukrów: 38.67 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.2 g; Błonnik: 25.22 g; Sód: 1608.18 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 g (GLU, MLE, _), chleb baltonowski 60 g (GLU, _), chleb razowy 105 g (GLU, _), ser topiony w kostce 30 g (MLE, _), polędwica drobiowa 100 g , masło 20 g (MLE, _), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z makaronem 100 g (GLU, MLE, SEL, _), polenta z prażonym jabłkiem gotowana 100 g (MLE, _), serek waniliowy (obiad) 20 g (MLE, _), surówka z marchwi 50 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU, _), chleb razowy 35 g (GLU, _), masło 25 g (MLE, _), szynka gotowana 80 g , sałatka z tuńczykiem i ryżem gotowanym 80 g (RYB, SEL, _), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: biszkopty 40 g (GLU, JAJ, MLE, _),	Podwieczorek: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE, _),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.7 kcal; Białko: 95.06 g; Węglowodany : 262.78 g; suma cukrów: 50.47 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 41.71 g; Błonnik: 20.09 g; Sód: 1494.27 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

herbata 200 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (GLU, MLE, _), chleb pszenny 100 g (GLU, _), masło 25 g (MLE, _), polędwica drobiowa 50 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 10 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g (MLE, SEL, _), polenta z prażonym jabłkiem gotowana 200 g (MLE, _), serek waniliowy (obiad) 50 g (MLE, _), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU, _), masło 25 g (MLE, _), sałatka z tuńczykiem i ryżem gotowanym 70 g (RYB, SEL, _), szynka gotowana 40 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: biszkopty 40 g (GLU, JAJ, MLE, _),	Podwieczorek: serek homogenizowany owocowy 100 g (MLE, _),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.47 kcal; Białko: 77.09 g; Węglowodany : 270.1 g; suma cukrów: 52.09 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 41.59 g; Błonnik: 21.2 g; Sód: 1097.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE,</u>), zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (<u>MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 200 g (<u>SEL,</u>), kopytka ziemniaczane gotowane 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), gulasz wieprzowy po węgiersku duszony 130 g , pieczony burak 100 g ,	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), szynka biała 60 g ,
II Śniadanie: pomarańczko 200 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurudziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1894.95 kcal; Białko: 79.11 g; Węglowodany : 261.59 g; suma cukrów: 41.73 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.96 g; Błonnik: 25.82 g; Sód: 904.32 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 140 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), ser twarogowy 50 g (<u>MLE,</u>), dżem brzoskwiniowy 30 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (<u>MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 200 g (<u>SEL,</u>), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg duszony 150 g (<u>SEL,</u>), pieczony burak 50 g ,	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), szynka biała 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurudziane 40 g ,	Podwieczorek: jogurt naturalny 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1835.86 kcal; Białko: 75.32 g; Węglowodany : 292.38 g; suma cukrów: 37.88 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kw. tł. nas. ogółem: 14.53 g; Błonnik: 25.71 g; Sód: 1109.58 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), roszponka 10 g , ketchup 25 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 50 g (<u>MLE,</u>), zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 100 g (<u>MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 200 g (<u>SEL,</u>), kopytka ziemniaczane gotowane 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>), gulasz wieprzowy po węgiersku duszony 120 g , pieczony burak 100 g ,	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 15 g (<u>MLE,</u>), szynka biała 60 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: jabłko 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.69 kcal; Białko: 84.09 g; Węglowodany : 276.68 g; suma cukrów: 50.05 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.37 g; Błonnik: 26.33 g; Sód: 935.15 mg;

wtorek 2026-01-27 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,), ser twarogowy 70 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzią 250 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa krem z selera bg/bm 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , gulasz wieprzowy łatwostrawny bm/bg duszony 150 g (SEL,), pieczony burak 150 g ,	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), szynka biała 60 g ,
II Śniadanie: smoothie bananowe 200 g ,	Podwieczorek: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2138.02 kcal; Białko: 81.83 g; Węglowodany : 276.74 g; suma cukrów: 51.72 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.45 g; Błonnik: 25.32 g; Sód: 1364.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 30 g (MLE,), masło 5 g (MLE,), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa kapuśniak 250 g (SEL, S02,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 100 g , surówka z kapusty modrej 200 g , sos potrawkowy gotowany 50 g (GLU, MLE, SEL,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1810.68 kcal; Białko: 77.1 g; Węglowodany : 237.24 g; suma cukrów: 42.78 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.67 g; Błonnik: 25.62 g; Sód: 977.98 mg;

środa 2026-01-28 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 , pieczone udko z kurczaka 60 g , pieczona cukinia 200 g , sos potrawkowy gotowany 30 g (GLU, MLE, SEL,),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 140 g (GLU,), masło 5 g (MLE,), schab wiśniowy 100 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 150 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1878.44 kcal; Białko: 79.62 g; Węglowodany : 257.78 g; suma cukrów: 38.14 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.56 g; Błonnik: 26.08 g; Sód: 615.07 mg;

środa 2026-01-28 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 30 g (MLE,), masło 15 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 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , surówka z kapusty modrej 200 g , sos potrawkowy gotowany 50 g (GLU, MLE, SEL,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU,), chleb razowy 70 g (GLU,), masło 15 g (MLE,), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.16 kcal; Białko: 86.04 g; Węglowodany : 252.92 g; suma cukrów: 49.54 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.92 g; Błonnik: 25.89 g; Sód: 1058.68 mg;

środa 2026-01-28 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,), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 40 g (MLE,), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 250 g (MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , pieczona cukinia 200 g , sos potrawkowy gotowany 30 g (GLU, MLE, SEL,),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), schab wiśniowy 50 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 250 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.8 kcal; Białko: 79.68 g; Węglowodany : 247.94 g; suma cukrów: 52.42 g; Tłuszcz: 92.26 g; Kw. tł. nas. ogółem: 36.35 g; Błonnik: 25.45 g; Sód: 722.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-29 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 100 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (GLU, MLE, _),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (GLU, SEL, _), pieczeń wieprzowa z łopatki 120 g , surówka wiosenna 150 g , ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE, _), sos pieczeniowy gotowany 50 g (GLU, SEL, _),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU, _), chleb razowy 70 g (GLU, _), masło 5 g (MLE, _), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g , ogórek kiszony 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE, _),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1921.84 kcal; Białko: 100.89 g; Węglowodany : 259.61 g; suma cukrów: 41.83 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.62 g; Błonnik: 26.69 g; Sód: 1367.21 mg;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU, _), masło 5 g (MLE, _), schab wiśniowy 100 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 20 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (GLU, MLE, _),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (GLU, SEL, _), sos potrawkowy gotowany 30 g (GLU, MLE, SEL, _), piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (SEL, _), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 100 g (SEL, _),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU, _), masło 5 g (MLE, _), ser twarogowy 60 g (MLE, _), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 40 g ,	Podwieczerek: jogurt naturalny 1 szt (MLE, _),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1879.62 kcal; Białko: 104.12 g; Węglowodany : 259.72 g; suma cukrów: 37.21 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 17.79 g; Błonnik: 26.22 g; Sód: 929.09 mg;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (GLU, _), chleb razowy 70 g (GLU, _), masło 25 g (MLE, _), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g , dżem brzoskwiniowy 10 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 200 g (GLU, MLE, _),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (GLU, SEL, _), pieczeń wieprzowa z łopatki 120 g , surówka wiosenna 150 g , ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE, _), sos pieczeniowy gotowany 50 g (GLU, SEL, _),	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 , pomidor bs 50 g , ogórek kiszony 50 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (MLE, _),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.18 kcal; Białko: 94.61 g; Węglowodany : 252.49 g; suma cukrów: 46.2 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 38 g; Błonnik: 26.53 g; Sód: 1409.14 mg;

czwartek 2026-01-29 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,), schab wiśniowy 60 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiowy 10 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 200 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 250 g (GLU, SEL,), sos potrawkowy gotowany 30 g (GLU, MLE, SEL,), piers z kurczka gotowana bez selera 120 g (SEL,), ziemniaki gotowane 200 g , pieczone warzywa 170 g (SEL,),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), ser twarogowy 60 g (MLE,), sałata lodowa 20 g , pomidor bs 80 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 75 g ,	Podwieczorek: jogurt naturalny 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.5 kcal; Białko: 97.41 g; Węglowodany : 248.85 g; suma cukrów: 49.46 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nas. ogółem: 37.93 g; Błonnik: 27.91 g; Sód: 1075.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (<u>MLE,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (<u>GLU, MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), pulpety rybne gotowane 120 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</u>), surówka z papryką i koperkiem 100 g , sos koperkowy gotowany 30 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki gotowane	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 40 g , pomidor bs 50 g ,
II Sniadanie: budyń śmietankowy gotowany 100 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: ciastka owsiane bezglutenowe 45 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1863.61 kcal; Białko: 86.4 g; Węglowodany : 282.8 g; suma cukrów: 39.64 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.15 g; Błonnik: 27.15 g; Sód: 1271.46 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (<u>MLE,</u>), pomidor bs 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (<u>GLU, MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 200 g (<u>MLE, SEL,</u>), ziemniaki gotowane 250 g , pulpety rybne gotowane 60 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</u>), gotowany burak 100 g , sos koperkowy gotowany 20 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>),	pomidor bs 100 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU,</u>), masło 5 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 100 g ,
II Sniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1851.21 kcal; Białko: 82.06 g; Węglowodany : 270.18 g; suma cukrów: 41.33 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.81 g; Błonnik: 26.11 g; Sód: 1827.48 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), szynka biała 40 g , serek granii 250 g (<u>MLE,</u>), masło 25 g (<u>MLE,</u>), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g (<u>GLU, MLE,</u>),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), pulpety rybne gotowane 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, MIE,</u>), surówka z papryką i koperkiem 100 g , sos koperkowy gotowany 30 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>), ziemniaki gotowane	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU,</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU,</u>), masło 25 g (<u>MLE,</u>), polędwica drobiowa 40 g , pomidor bs 50 g ,
II Sniadanie: budyń śmietankowy gotowany 200 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: ciastka owsiane bezglutenowe 15 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2130.93 kcal; Białko: 104.32 g; Węglowodany : 245.25 g; suma cukrów: 48.3 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.98 g; Błonnik: 22.85 g; Sód: 1411.35 mg;

piątek 2026-01-30 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,), szynka biała 40 g , serek granii 100 g (MLE,), pomidor bs 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 150 g (GLU, MLE,),	kompot 200ml 200 g , zupa marchewkowa krem 200 g (MLE,), ziemniaki gotowane 300 g , pulpety rybne gotowane 150 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, MIĘ,), gotowany burak 100 g , sos koperkowy gotowany 30 g (GLU, MLE, SEL,),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (GLU,), masło 20 g (MLE,), polędwica drobiowa 60 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.88 kcal; Białko: 93.39 g; Węglowodany : 274.7 g; suma cukrów: 43.43 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.1 g; Błonnik: 26.28 g; Sód: 1334.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 40 g (<u>MLE</u>), szynka biała 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , ryż gotowany 200 g , potrawka z kurczaka BM/BG gotowana 200 g (<u>SEL</u>), gotowany kalafior 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1877.88 kcal; Białko: 93.43 g; Węglowodany : 274.9 g; suma cukrów: 37.2 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.13 g; Błonnik: 27.68 g; Sód: 1483.45 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), pomidor bs 100 g , szynka biała 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	kompot 200ml 200 g , ryż gotowany 200 g , potrawka z kurczaka BM/BG gotowana 150 g (<u>SEL</u>), marchewka juniorka pieczona 100 g , sos biały gotowany 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (<u>SEL</u>),	herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (<u>GLU</u>), masło 5 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1850.99 kcal; Białko: 89.14 g; Węglowodany : 267.87 g; suma cukrów: 38.49 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nas. ogółem: 17.4 g; Błonnik: 26.26 g; Sód: 1716.88 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), masło 25 g (<u>MLE</u>), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), szynka biała 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>),	zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (<u>SEL</u>), kompot 200ml 200 g , ryż gotowany 150 g , potrawka z kurczaka BM/BG gotowana 200 g (<u>SEL</u>), gotowany kalafior 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g (<u>GLU</u>), chleb razowy 70 g (<u>GLU</u>), masło 25 g (<u>MLE</u>), polędwica drobiowa 60 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: banan 180 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.68 kcal; Białko: 104.58 g; Węglowodany : 238.06 g; suma cukrów: 44.69 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nas. ogółem: 43.37 g; Błonnik: 25.95 g; Sód: 1434.05 mg;

sobota 2026-01-31 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), pomidor bs 100 g , szynka biała 60 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE),	kompot 200ml 200 g , ryż gotowany 200 g , potrawka z kurczaka BM/BG gotowana 150 g (SEL), marchewka juniorka pieczona 200 g , sos biały gotowany 50 g (GLU, MLE), zupa krupnik z kaszą jaglaną 250 g (SEL),	herbata 200 g , chleb pszenny 80 g (GLU), masło 20 g (MLE), polędwica drobiowa 60 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 40 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2101.09 kcal; Białko: 81.36 g; Węglowodany : 279.6 g; suma cukrów: 50.47 g; Tłuszcz: 77.4 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 34.78 g; Błonnik: 29.75 g; Sód: 1356.37 mg;