

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 100 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), pierogi z serem gotowane 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), mus z truskawek 20 g , surówka z marchwi 70 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 60 g , sałatka z gotowanym makaronem i wedzoną makrelą 150 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), pomidor 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2054.88 kcal; Białko: 68.01 g; Węglowodany : 332.43 g; suma cukrów: 37.54 g; Tłuszcz: 53.9 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.36 g; Błonnik: 29.97 g; Sód: 1625.22 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb pszenny 140 g ( <b>GLU,</b> ), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , dżem brzoskwiniowy 10 g , masło 5 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 300 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi z serem gotowane 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 140 g ( <b>GLU,</b> ), sałata lodowa 40 g , szynka biała 20 g , masło 5 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), skyr naturalny 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1811.7 kcal; Białko: 90.8 g; Węglowodany : 262.35 g; suma cukrów: 42.22 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.98 g; Błonnik: 27.45 g; Sód: 1418.2 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 130 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 80 g , masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek kiszony 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), pierogi z serem gotowane 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), mus z truskawek 30 g , surówka z marchwi 50 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 25 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 100 g , sałatka z gotowanym makaronem i wedzoną makrelą 70 g ( <b>GLU, SEL,</b> ), pomidor 50 g ,
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 130 g ( <b>MLE,</b> ),	

**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; Sód: 1502.75 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-03-23 <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , zupa mleczna z lanymi kluskami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), chleb pszenny 140 g ( <b>GLU,</b> ), polędwica drobiowa 20 g , sałata lodowa 20 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), masło 5 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 150 g ( <b>SEL,</b> ), pierogi z serem gotowane 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ), serek waniliowy (obiad) 30 g ( <b>MLE,</b> ), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 140 g ( <b>GLU,</b> ), sałata lodowa 20 g , szynka biała 40 g , masło 10 g ( <b>MLE,</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> 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. tłu. nas. ogółem: 39.35 g; Błonnik: 26.41 g; Sód: 745.75 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 90 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 70 g ( <u>GLU,</u> ), jajko gotowane 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 20 g ( <u>MLE,</u> ), zupa mleczna z makaronem 50 g ( <u>GLU, MLE,</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały gotowany 10 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ),	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 konserwowa 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 40 g , serek homogenizowany owocowy 50 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z mussem jabłkowym 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1804.94 kcal; Białko: 81.25 g; Węglowodany : 291.49 g; suma cukrów: 39.49 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.79 g; Błonnik: 26.54 g; Sód: 1056.84 mg;

<b>wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <u>GLU,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), dżem brzoskwiniowy 10 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe gotowane 130 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ), gotowany burak 150 g , sos biały 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> ), szynka konserwowa 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 40 g , serek homogenizowany owocowy 50 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z mussem jabłkowym 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1816.83 kcal; Białko: 85.92 g; Węglowodany : 270.95 g; suma cukrów: 39.1 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.73 g; Błonnik: 25 g; Sód: 900.05 mg;

<b>wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 105 g ( <u>GLU,</u> ), jajko gotowane 3 szt ( <u>JAJ,</u> ), masło 20 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa 20 g , ketchup 15 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 60 g ( <u>MLE,</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 140 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 120 g , pulpety wieprzowe gotowane 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały gotowany 45 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ),	papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 105 g ( <u>GLU,</u> ), masło 25 g ( <u>MLE,</u> ), szynka konserwowa 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> 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; Sód: 1390.19 mg;

<b>wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2113.77 kcal; Białko: 82.31 g; Węglowodany : 280.73 g; suma cukrów: 51.83 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39.02 g; Błonnik: 24.4 g; Sód: 1110.26 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 40 g ( <b>MLE,</b> ), masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa kapuśniak 250 g ( <b>SEL, S02,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 120 g , surówka z buraka 100 g , sos potrawkowy gotowany 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 200 g , biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1839.6 kcal; Białko: 82.76 g; Węglowodany : 268.76 g; suma cukrów: 43.73 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.68 g; Błonnik: 25.27 g; Sód: 896.23 mg;

<b>środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 140 g ( <b>GLU,</b> ), masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 100 g , pieczona cukinia 150 g , sos potrawkowy gotowany 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g ,
II Śniadanie: mus jabłkowy 220 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1804.43 kcal; Białko: 73.52 g; Węglowodany : 252.87 g; suma cukrów: 42.73 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.37 g; Błonnik: 25.96 g; Sód: 665.12 mg;

<b>środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g ( <b>MLE,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 250 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa kapuśniak 250 g ( <b>SEL, S02,</b> ), ziemniaki gotowane 100 g , gotowane udko bez selera 200 g , surówka z buraka 150 g , sos potrawkowy gotowany 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), 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; Sód: 1136.93 mg;

<b>środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 40 g , pasta twarogowa z brzoskwiniami 50 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 200 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , gotowane udko bez selera 150 g , pieczona cukinia 200 g , sos potrawkowy gotowany 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 60 g ,
<b>II Śniadanie:</b> mus jabłkowy 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> 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; Sód: 819.78 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-26      Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , pancake smaźone 4 szt , serek homogenizowany owocowy 50 g ( <b>MLE, _</b> ), zupa mleczna z kulkami czekoladowymi bg 50 g ( <b>MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 300 g ( <b>SEL, _</b> ), sos serowo brokułowy gotowany 60 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ), makaron pełnoziarnisty penne gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 70 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 140 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 5 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka gotowana 80 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 150 g ( <b>SEL, _</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 90 g , jogurt naturalny 0.50 szt ( <b>MLE, _</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> herbatniki Be-Be 16 g ( <b>GLU, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1939.64 kcal; Białko: 66.35 g; Węglowodany : 252.41 g; suma cukrów: 42.56 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.17 g; Błonnik: 25.05 g; Sód: 813.65 mg;

<b>czwartek 2026-03-26      Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 5 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 50 g ( <b>MLE, _</b> ), pomidor bs 130 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	kompot 200ml 250 g , zupa wiosenna krem BG/BM 300 g ( <b>SEL, _</b> ), sos szpinakowy z warzywami gotowanymi 70 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ), makaron muszelki gotowany 150 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ),	pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 60 g ( <b>SEL, _</b> ), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 5 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka gotowana 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 100 g ( <b>MLE, _</b> ),	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 50 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1926.86 kcal; Białko: 91.08 g; Węglowodany : 265.22 g; suma cukrów: 43.94 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.54 g; Błonnik: 25.07 g; Sód: 665.89 mg;

<b>czwartek 2026-03-26      Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , pancake smaźone 4 szt , serek homogenizowany owocowy 120 g ( <b>MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 300 g ( <b>SEL, _</b> ), sos serowo brokułowy gotowany 70 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ), makaron pełnoziarnisty penne gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 25 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka gotowana 100 g , pasta z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <b>SEL, _</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 90 g ,	<b>Podwieczerek:</b> panacotta 170 g ( <b>MLE, _</b> ), herbatniki Be-Be 16 g ( <b>GLU, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2126.33 kcal; Białko: 86.87 g; Węglowodany : 248 g; suma cukrów: 51.85 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nas. ogółem: 31.9 g; Błonnik: 19.13 g; Sód: 740.92 mg;

<b>czwartek 2026-03-26      Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka konserwowa 60 g , ser twarogowy 60 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bezglutenowa 150 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa wiosenna krem BG/BM 250 g ( <b>SEL,</b> ), sos szpinakowy z warzywami gotowanymi 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), makaron muszelki gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ),	pastę z pieczonych warzyw łatwostrawna 50 g ( <b>SEL,</b> ), herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka gotowana 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> serek homogenizowany owocowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> panacotta 100 g ( <b>MLE,</b> ), herbatniki Be-Be 16 g ( <b>GLU,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2168.09 kcal; Białko: 87.73 g; Węglowodany : 257.54 g; suma cukrów: 51.48 g; Tłuszcz: 89.42 g; Kw. tł. nas. ogółem: 34.76 g; Błonnik: 25.37 g; Sód: 794.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-27 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 100 g ( <b>MLE,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 150 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , paluszki rybne smażone 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MIE,</b> ), surówka z kapusty modrej 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pomidor 50 g ,
<b>II Sniadanie:</b> pomarańczko 200 g , jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2018.09 kcal; Białko: 86.34 g; Węglowodany : 279.96 g; suma cukrów: 44.11 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.07 g; Błonnik: 25.62 g; Sód: 950.3 mg;

<b>piątek 2026-03-27 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 40 g , serek granii 100 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 50 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 240 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g ( <b>RYB, MIE,</b> ), pieczone warzywa 80 g ( <b>SEL,</b> ), sos potrawkowy gotowany 10 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	pomidor bs 75 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 10 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 80 g ,
<b>II Sniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g , jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> gruszka pieczona 130 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1877.46 kcal; Białko: 95.69 g; Węglowodany : 246.49 g; suma cukrów: 43.95 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.52 g; Błonnik: 25.23 g; Sód: 1363.43 mg;

<b>piątek 2026-03-27 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 105 g ( <b>GLU,</b> ), szynka biała 80 g , serek granii 150 g ( <b>MLE,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 100 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 150 g , paluszki rybne smażone 140 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MIE,</b> ), surówka z kapusty modrej 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 35 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 100 g , pomidor 50 g ,
<b>II Sniadanie:</b> jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> koktajl truskawkowy 100 g ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2138.16 kcal; Białko: 101.63 g; Węglowodany : 240.15 g; suma cukrów: 29.93 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nas. ogółem: 29.47 g; Błonnik: 19.8 g; Sód: 1166.11 mg;

<b>piątek 2026-03-27 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
---	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 80 g , serek granii 150 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z ryżem 100 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa warzywna z koperkiem bm/bg 200 g ( <b>SEL,</b> ), ziemniaki gotowane 200 g , gotowany filet z dorsza bez selera 100 g ( <b>RYB, MIE,</b> ), pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL,</b> ), sos potrawkowy gotowany 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b>	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU,</b> ), masło 15 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> wafle ryżowe 2szt 20 g , jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> 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. tł. nas. ogółem: 27.41 g; Błonnik: 27.08 g; Sód: 1520.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU,</b> ), masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 50 g , ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	zupa ogórkowa 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot 200ml 200 g , ryż gotowany 200 g , kurczak słodko kwaśny duszony 100 g ( <b>SEL,</b> ), gotowany kalafior 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 40 g , pasta z gotowanej ciecierzycy z pomidorami 50 g ( <b>SEL,</b> ), sałata lodowa 20 g ,
II Sniadanie: banan 120 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1861.79 kcal; Białko: 77.46 g; Węglowodany : 280.01 g; suma cukrów: 37.2 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.92 g; Błonnik: 25.94 g; Sód: 1453.49 mg;

sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU,</b> ), masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , szynka biała 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , ryż gotowany 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g ( <b>SEL,</b> ), cukinia gotowana 200 g , sos biały gotowany 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), zupa wiosenna krem BG/BM 250 g	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 5 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,
II Sniadanie: 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. tłu. nas. ogółem: 15.92 g; Błonnik: 25.1 g; Sód: 1703.1 mg;

sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), ogórek zielony 50 g , ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ), szynka biała 80 g , sałata lodowa 20 g ,	zupa ogórkowa 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), kompot 200ml 200 g , ryż gotowany 120 g , kurczak słodko kwaśny duszony 150 g ( <b>SEL,</b> ), gotowany kalafior 100 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU,</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU,</b> ), masło 25 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 60 g , pasta z gotowanej ciecierzycy z pomidorami 70 g ( <b>SEL,</b> ), sałata lodowa 20 g ,
II Sniadanie: 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. tłu. nas. ogółem: 43.16 g; Błonnik: 24.71 g; Sód: 2097.46 mg;

sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU,</b> ), masło 25 g ( <b>MLE,</b> ), pomidor bs 50 g , szynka biała 100 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g ( <b>GLU, MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , ryż gotowany 200 g , piers z kurczka gotowana bez selera 100 g ( <b>SEL,</b> ), cukinia gotowana 200 g , sos biały gotowany 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ), zupa wiosenna krem BG/BM 250 g	herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <b>GLU,</b> ), masło 25 g ( <b>MLE,</b> ), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g , pomidor bs 50 g ,

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> smoothie bananowe 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> 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. tłu. nas. ogółem: 37.8 g; Błonnik: 25.1 g; Sód: 1706.7 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 5 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 80 g , ogórek zielony 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy gotowany 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), konfitowany schab 120 g , surówka wiosenna 150 g , kasza bulgur gotowana 200 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 5 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1842.05 kcal; Białko: 108.78 g; Węglowodany : 262.79 g; suma cukrów: 38.21 g; Tłuszcz: 43.97 g; Kw. tł. nas. ogółem: 16.53 g; Błonnik: 36.57 g; Sód: 1335.08 mg;

<b>niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 5 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 40 g , pomidor bs 50 g , dżem brzoskwiniowy 10 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy gotowany 20 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), konfitowany schab 120 g , kasza jaglana gotowana 200 g , pieczone warzywa 150 g ( <b>SEL, _</b> ),	herbata 200 g , chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 5 g ( <b>MLE, _</b> ), ser twarogowy 50 g ( <b>MLE, _</b> ), sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g ,	Podwieczerek: jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE, _</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1971.1 kcal; Białko: 98.49 g; Węglowodany : 258.44 g; suma cukrów: 43.99 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.55 g; Błonnik: 25.45 g; Sód: 1577.73 mg;

<b>niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszka manną 100 g ( <b>GLU, MLE, _</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa rosół z makaronem 200 g ( <b>GLU, SEL, _</b> ), sos potrawkowy gotowany 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, _</b> ), konfitowany schab 250 g , surówka wiosenna 100 g , kasza bulgur gotowana 120 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU, _</b> ), chleb razowy 70 g ( <b>GLU, _</b> ), masło 20 g ( <b>MLE, _</b> ), szynka konserwowa 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: jabłko 150 g ,	Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE, _</b> ),	

**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. tł. nas. ogółem: 37.51 g; Błonnik: 29.98 g; Sód: 2300.1 mg;

<b>niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

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

**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; Sód: 1587.26 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb razowy 105 g ( <u>GLU,</u> ), polędwica drobiowa 80 g , masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), ogórek kiszony 100 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> ), mus z truskawek 30 g , Nalesniki z serem smażone 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 z gotowanym makaronem i wedzoną makrelą 100 g ( <u>GLU, SEL,</u> ), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: skyr naturalny 1 szt ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1846.17 kcal; Białko: 87.74 g; Węglowodany : 276.23 g; suma cukrów: 43.87 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 18.66 g; Błonnik: 25.2 g; Sód: 1697.95 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 140 g ( <u>GLU,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), polędwica drobiowa 100 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 300 g ( <u>SEL,</u> ), pierogi z serem gotowane 70 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ), serek waniliowy (obiad) 50 g ( <u>MLE,</u> ), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 140 g ( <u>GLU,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa 20 g , szynka gotowana 80 g ,
II Śniadanie: biszkopty 40 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ),	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1825.71 kcal; Białko: 72.15 g; Węglowodany : 267.07 g; suma cukrów: 25.59 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tłu. nas. ogółem: 19.47 g; Błonnik: 27.18 g; Sód: 1188.47 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
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> ), mus z truskawek 20 g , gotowana marchewka juniorka 50 g , Nalesniki z serem smażone 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 z gotowanym makaronem i wedzoną makrelą 200 g ( <u>GLU, SEL,</u> ), pomidor 50 g ,
II Śniadanie: 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. tłu. nas. ogółem: 41.85 g; Błonnik: 19.89 g; Sód: 1826.23 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
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 gotowane 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

<b>II Śniadanie:</b> biszkopty 20 g ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> 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; Sód: 1253.49 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-31                      Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
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> ), sałata lodowa 20 g , ketchup 30 g , ogórek zielony 50 g , ser twarogowy 30 g ( <u>MLE,</u> ), zupa mleczna z makaronem 100 g ( <u>GLU, MLE,</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ), surówka z kapusty białej tarta 150 g , sos biały gotowany 10 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ),	papryka 40 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 konserwowa 40 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 40 g , serek homogenizowany owocowy 50 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1836.95 kcal; Białko: 82.39 g; Węglowodany : 298.42 g; suma cukrów: 32.76 g; Tłuszcz: 44.28 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.92 g; Błonnik: 30.07 g; Sód: 1114.86 mg;

<b>wtorek 2026-03-31                      Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <u>GLU,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), ser twarogowy 70 g ( <u>MLE,</u> ), dżem brzoskwiniowy 10 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 300 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 200 g , pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ), gotowany burak 150 g , sos biały gotowany 20 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ),	pomidor bs 50 g , herbata 200 g , chleb pszenny 120 g ( <u>GLU,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), szynka konserwowa 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> chrupki kukurydziane 40 g ,	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe z musem jabłkowym 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1840.9 kcal; Białko: 75.75 g; Węglowodany : 283.15 g; suma cukrów: 37.94 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nas. ogółem: 19.54 g; Błonnik: 25.7 g; Sód: 912.27 mg;

<b>wtorek 2026-03-31                      Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 105 g ( <u>GLU,</u> ), jajko gotowane 3 szt ( <u>JAJ,</u> ), masło 20 g ( <u>MLE,</u> ), sałata lodowa 20 g , ketchup 10 g , ogórek zielony 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa ziemniaczana 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ), surówka z kapusty białej tarta 100 g , sos biały gotowany 50 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ),	ser twarogowy 150 g ( <u>MLE,</u> ), papryka 40 g , herbata 200 g , chleb baltonowski 30 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 105 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), szynka konserwowa 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 1.50 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> 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; Sód: 1622.17 mg;

<b>wtorek 2026-03-31                      Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.15 kcal; Białko: 91.54 g; Węglowodany : 257.36 g; suma cukrów: 48.93 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nas. ogółem: 42.34 g; Błonnik: 23.03 g; Sód: 1339.72 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital św. Rodziny w Poznaniu		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 90 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 140 g ( <u>GLU,</u> ), szynka wieprzowa 60 g , masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), papryka 150 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzianą 50 g ( <u>MLE,</u> ), ser twarogowy 50 g ( <u>MLE,</u> ),	kompot 200ml 300 g , zupa z fasolki szparagowej 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), pierogi z mięsem gotowane 150 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ), sałata z jogurtem naturalnym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 105 g ( <u>GLU,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), schab wiśniowy 40 g , ogórek zielony 100 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: galaretka malinowa 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1899.33 kcal; Białko: 69.76 g; Węglowodany : 265.07 g; suma cukrów: 42.67 g; Tłuszcz: 63.6 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.68 g; Błonnik: 25.41 g; Sód: 483.27 mg;

<b>środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Dorośli</b>		
herbata 200 g , chleb pszenny 160 g ( <u>GLU,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), szynka wieprzowa 40 g , dżem brzoskwiniowy 50 g , pomidor bs 150 g , sałata lodowa 20 g ,	kompot 200ml 300 g , zupa koperkowa 300 g ( <u>SEL,</u> ), ryż gotowany 250 g , pieczone udko z kurczaka 150 g , sałata z jogurtem naturalnym 200 g ( <u>MLE,</u> ), sos potrawkowy gotowany 20 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 160 g ( <u>GLU,</u> ), masło 5 g ( <u>MLE,</u> ), schab wiśniowy 60 g , ser twarogowy 30 g ( <u>MLE,</u> ),
II Śniadanie: paluchy maslane 1 g ,	Podwieczorek: galaretka malinowa 50 g , herbatniki Be-Be 8 g ( <u>GLU,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2240.66 kcal; Białko: 91.67 g; Węglowodany : 343.12 g; suma cukrów: 42.95 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nas. ogółem: 18.58 g; Błonnik: 25.71 g; Sód: 905.87 mg;

<b>środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa Kobiety ciężarnej/ w okresie laktacji</b>		
herbata 200 g , chleb baltonowski 75 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 105 g ( <u>GLU,</u> ), szynka wieprzowa 100 g , masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), papryka 40 g , sałata lodowa 20 g , ser twarogowy 50 g ( <u>MLE,</u> ),	kompot 200ml 200 g , zupa z fasolki szparagowej 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), pierogi z mięsem gotowane 250 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ), sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <u>MLE,</u> ),	herbata 200 g , chleb baltonowski 75 g ( <u>GLU,</u> ), chleb razowy 105 g ( <u>GLU,</u> ), masło 10 g ( <u>MLE,</u> ), schab wiśniowy 80 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: galaretka malinowa 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2108.63 kcal; Białko: 79.83 g; Węglowodany : 240.4 g; suma cukrów: 40.14 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nas. ogółem: 26.95 g; Błonnik: 20.68 g; Sód: 463.33 mg;

<b>środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna Kobieta ciężarna/ w okresie laktacji</b>		
--	--	--

**Jadłospisy dla oddziałów**

herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), szynka wieprzowa 80 g , dżem brzoskwiniowy 30 g , pomidor bs 50 g , sałata lodowa 20 g , zupa mleczna z kaszką kukurudzią 250 g ( <b>MLE,</b> ),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 250 g ( <b>SEL,</b> ), ryż gotowany 200 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 200 g ( <b>MLE,</b> ), sos potrawkowy gotowany 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ),	sałata lodowa 20 g , herbata 200 g , chleb pszenny 80 g ( <b>GLU,</b> ), masło 20 g ( <b>MLE,</b> ), schab wiśniowy 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> paluchy maslane 1 g ,	<b>Podwieczorek:</b> galaretka malinowa 150 g , herbatniki Be-Be 16 g ( <b>GLU,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2138.17 kcal; Białko: 93.73 g; Węglowodany : 257.23 g; suma cukrów: 42.99 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nas. ogółem: 39 g; Błonnik: 16.69 g; Sód: 955.5 mg;