

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Poniedziałek			
	29.06.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/trzustkowa
Śniadanie	Pieczywo razowe- pszenno- żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (SOJ) Krem czekoladowy 20 g Pomidor 80g Herbata 250 ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (SOJ) Krem czekoladowy 20 g Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg w plastrach 30 g (MLE) Pomidor 80g Herbata 250 ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (SOJ) Twaróg w plastrach 30 g (MLE) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250 ml
II śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)
Obiad	Zupa brukselkowa z ryżem 350 ml (GLU,SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Gulasz wieprzowy po węgiersku z warzywami 150 g (GLU,SEL) Woda 200ml	Zupa brukselkowa z ryżem 350 ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g Gulasz wieprzowy po węgiersku z warzywami 150 g (GLU,SEL) Woda 200ml	Zupa brukselkowa z ryżem 350 ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g Gulasz wieprzowy po węgiersku z warzywami 150 g (GLU,SEL) Woda 200ml	Zupa brukselkowa z ryżem 350 ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g Gulasz wieprzowy po węgiersku z warzywami 150 g (GLU,SEL) Woda 200ml
Podwieczorek	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Ogórek kiszony 40 g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU,ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Wędlina drobiowa 20 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g
Wartość odżywcza	Energia: 2256 kcal Białko: 99,9 g Tłuszcz: 54 g W tym nasycone kw. tł.:17,3 g Węglowodany: 351,2 g W tym cukry: 51,8 g Sól: 5,35 g Błonnik: 38 g	Energia: 2169 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 53,3 g W tym nasycone kw. tł.: 17,4 g Węglowodany: 348,1 g W tym cukry: g Sól: 6,3 g Błonnik: 31,8 g	Energia: 1908 kcal Białko: 106,1 g Tłuszcz: 48,5 g W tym nasycone kw. tł.: 19,8 g Węglowodany: 267,6 g W tym cukry: 50,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 40,8 g	Energia: 2169 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 53,3 g W tym nasycone kw. tł.: 17,4 g Węglowodany: 348,1 g W tym cukry: g Sól: 6,3 g Błonnik: 31,8 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne posiłki: ZOL1, ZOL 2

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Wtorek			
	30.06.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem Tłuszczu/ trzustkowa
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Sałata 10 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Sałata 10 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Sałata 10 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Wędlina drobiowa 30g (SOJ) Sałata 10 g Herbata 250ml
II śniadanie	Płatki jaglane na mleku (MLE) 200ml	Płatki jaglane na mleku (MLE) 200ml	Płatki jaglane na mleku (MLE) 200ml	Płatki jaglane na mleku (MLE) 200ml
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpeciki wieprzowe 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy z warzywami 100g (GLU, MLE, SEL) Woda 200ml	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpeciki wieprzowe 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy z warzywami 100g (GLU, MLE, SEL) Woda 200ml	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpeciki wieprzowe 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy z warzywami 100g (GLU, MLE, SEL) Woda 200ml	Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpeciki wieprzowe 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy z warzywami 100g (GLU, MLE, SEL) Woda 200 ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Ser żółty 15 g (MLE) Pasta z wątróbki 50 g (MLE) Ogórek świeży 40 g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z wątróbki 50 g (MLE) Ogórek świeży (bez skóry) 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z wątróbki 50 g (MLE) Ogórek świeży 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z wątróbki 50 g (MLE) Ogórek świeży (bez skóry) 40 g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Ser żółty 15 g (MLE) Ogórek świeży 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z wątróbki 30 g (MLE) Ogórek świeży (bez skóry) 40 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z wątróbki 30 g (MLE) Ogórek świeży 40 g	Pieczywo mieszane 45g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z wątróbki 30g (MLE) Ogórek świeży (bez skóry) 40 g
Wartość odżywcza	Energia: 2220 kcal Białko: 101,8 g Tłuszcz: 68,6 g W tym nasycone kw. tł.: 27 g Węglowodany: 302,7 g W tym cukry: 51,9 g Sól: 8 g Błonnik: 26,3 g	Energia: 2196 kcal Białko: 96,75 g Tłuszcz: 69,4 g W tym nasycone kw. tł.: 25,7 g Węglowodany: 304,2 g W tym cukry: 51,8g Sól: 8,3 g Błonnik: 21,8 g	Energia: 1973 kcal Białko: 92,3 g Tłuszcz: 68,7 g W tym nasycone kw. tł.: 27,4 g Węglowodany: 264 g W tym cukry: 50,3 g Sól: 7,85 g Błonnik: 29,1 g	Energia: 2196 kcal Białko: 96,75 g Tłuszcz: 69,4 g W tym nasycone kw. tł.: 25,7 g Węglowodany: 304,2 g W tym cukry: 51,8g Sól: 8,3 g Błonnik: 21,8 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcji: ZOL 1, ZOL 2, ZOL 1 – ZAWSZE POMIDOR, ZOL 1 zamiast twarożek z koperkiem-serek topiony

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Środa			
	01.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ trzustkowa
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Jajka gotowane 2 szt. Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Jajka gotowane 2 szt. Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Jajka gotowane 2 szt. Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Jajka gotowane 2 szt. (bez żółtka) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml
II śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Kefir 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)
Obiad	Krem z soczewicy 350 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem 2 szt. (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Woda 200 ml	Krem z soczewicy 350 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem 2 szt. (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Woda 200 ml	Krem z soczewicy 350 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem 2 szt. (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Woda 200 ml	Krem z soczewicy 350 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem 2 szt. (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Woda 200 ml
Podwieczorek	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Pasta rybna 50 g (MLE) Ogórek świeży 40 g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Pasta rybna 50 g (MLE) Ogórek świeży (bez skóry) 40g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Pasta rybna 50g (MLE) Ogórek świeży 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta rybna (MLE) 50 g Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek świeży (bez skóry) 40g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek świeży 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek świeży 40 g	Pieczywo pszenno- żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek świeży 40 g	Pieczywo mieszane 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek świeży 40 g
Wartość odżywcza	Energia: 2058 kcal Białko: 82,6 g Tłuszcz: 60,3 g W tym nasycone kw. tł: 20 g Węglowodany: 303,2 g W tym cukry: 50,6 g Sól: 5,2 g Błonnik: 29,9 g	Energia: 2029 kcal Białko: 81,5 g Tłuszcz: 59,4 g W tym nasycone kw. tł.: 19,2 g Węglowodany: 302,8 g W tym cukry: 50,4 g Sól: 6,3 g Błonnik: 24,6 g	Energia: 1897 kcal Białko: 88,7 g Tłuszcz: 64,1 g W tym nasycone kw. tł.: 22,3 g Węglowodany: 243,8 g W tym cukry: 49,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 30,8 g	Energia: 2029 kcal Białko: 81,5 g Tłuszcz: 59,4 g W tym nasycone kw. tł.: 19,2 g Węglowodany: 302,8 g W tym cukry: 50,4 g Sól: 6,3 g Błonnik: 24,6 g

Platki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcji: **ZOL 1, ZOL 2**

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Czwartek			
	02.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ trzustkowa
	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (GOR) Sałata 10 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (GOR) Sałata 10 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (GOR) Sałata 10 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (GOR) Sałata 10 g Herbata 250ml
II śniadanie	Biskopity 30 g (GLU,MLE,JAJ)	Biskopity 30 g (GLU,MLE,JAJ)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Biskopity 30 g (GLU,MLE,JAJ)
	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Skrzydółka drobiowe pieczone 2 szt. Surówka Colesław 100 g (GOR) Sos koperkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Skrzydółka drobiowe pieczone 2 szt. Bukiet warzyw gotowanych 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Skrzydółka drobiowe pieczone 2 szt. Surówka Colesław 100 g (GOR) Sos koperkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Skrzydółka drobiowe pieczone 2 szt. Bukiet warzyw gotowanych 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml
Podwieczorek	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Serdelek drobiowy 1 szt. (SOJ) Ogórek kiszony 40 g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Serdelek drobiowy 1 szt. (SOJ) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Serdelek drobiowy 1 szt. (SOJ) Ogórek kiszony 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Serdelek drobiowy 1 szt. (SOJ) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Herbata 250ml
2 kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Serek topiony (MLE) 20 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Wędlina wieprzowa (SOJ) 30 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Wędlina wieprzowa (SOJ) 30 g
Wartość odżywcza	Energia: 2537 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 84,4 g W tym nasycone kw. tł.: 29,5 g Węglowodany: 358,5 g W tym cukry: 52,3 g Sól: 6,2 g Błonnik: 44,9 g	Energia: 2461 kcal Białko: 100,6 g Tłuszcz: 77,5 g W tym nasycone kw. tł.: 31,1 g Węglowodany: 355,25 g W tym cukry: 52,2 g Sól: 7 g Błonnik: 40,2 g	Energia: 2283 kcal Białko: 94,4 g Tłuszcz: 80,7 g W tym nasycone kw. tł.: 26,8 g Węglowodany: 303,9 g W tym cukry: 51,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 48,5 g	Energia: 2461 kcal Białko: 100,6 g Tłuszcz: 77,5 g W tym nasycone kw. tł.: 31,1 g Węglowodany: 355,25 g W tym cukry: 52,2 g Sól: 7 g Błonnik: 40,2 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne posiłki: ZOL 1, ZOL 2

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Piątek 03.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ trzustkowa
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Metka łososiowa 40 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Kakao 250ml (MLE)	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Metka łososiowa 40 g (SOJ) Serek z papryką 30 g (MLE) Pomidor (bez skóry) 80 g Kakao 250ml (MLE)	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40 g (SOJ) Serek z papryką 30 g Pomidor 80 g Kakao 250ml (MLE)	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Metka łososiowa 40 g (SOJ) Serek z papryką 30 g Pomidor (bez skóry) 80 g Kakao 250ml (MLE)
II śniadanie	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Obiad	Krem pomidorowy 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Śledź w śmietanie 100 g (MLE,RYB) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Woda 200 ml	Krem pomidorowy 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby parowanej 100 g Marchewka gotowana 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Krem pomidorowy 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby parowanej 100 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Krem pomidorowy 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby parowanej 100 g Marchewka gotowana 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy (MLE) 1 szt.	Jogurt naturalny (MLE) 1 szt.	Jogurt owocowy (MLE) 1 szt.
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB,MLE,GOR) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB,MLE,GOR) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g (bez skóry) Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB,MLE,GOR) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB,MLE,GOR) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g (bez skóry) Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g (bez skóry)	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g (SOJ) Ogórek kiszony 40 g (bez skóry)
Wartość odżywcza	Energia: 2355 kcal Białko: 95,7 g Tłuszcz: 83,1 g W tym nasycone kw. tł.: 23,3 g Węglowodany: 317,6 g W tym cukry: 52,1 g Sól: 9 g Błonnik: 33,1 g	Energia: 2157 kcal Białko: 87,5 g Tłuszcz: 68,8 g W tym nasycone kw. tł.: 24,8 g Węglowodany: 306,8 g W tym cukry: 52,1 g Sól: 8,8 g Błonnik: 27,6 g	Energia: 2091 kcal Białko: 88,6 g Tłuszcz: 79,8 g W tym nasycone kw. tł.: 26,2 g Węglowodany: 262,2 g W tym cukry: 50,1 g Sól: 7,8 g Błonnik: 35,9 g	Energia: 2157 kcal Białko: 87,5 g Tłuszcz: 68,8 g W tym nasycone kw. tł.: 24,8 g Węglowodany: 306,8 g W tym cukry: 52,1 g Sól: 8,8 g Błonnik: 27,6 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcji: ZOL 1, ZOL 2, na diety- lekka- zamiast serek z papryką- wędlina drobiowa

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Sobota			
	04.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ trzustkowa
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ) Miód pszczele 20 g Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (SOJ) Wędlina drobiowa 50g (SOJ) Miód pszczele 20 g Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ) Twaróg w kostce 30 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ) Miód pszczele 20 g Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml
II śniadanie	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Obiad	Zupa marchewkowa z kalafiorem 350ml (GLU,MLE,SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą i kaszą kuskus 350 g (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml	Zupa marchewkowa z kalafiorem 350ml (GLU,MLE,SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą i kaszą kuskus 350 g (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml	Zupa marchewkowa z kalafiorem 350ml (GLU,MLE,SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą i kaszą kuskus 350 g (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml	Zupa marchewkowa z kalafiorem 350ml (GLU,MLE,SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą i kaszą kuskus 350 g (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml
Podwieczorek	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Maślanka 200 ml (MLE)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 30 g (SOJ, GOR) Serek topiony 30 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 30 g (SOJ, GOR) Paprykarz 30 g (MLE) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 30 g (SOJ, GOR) Paprykarz 30g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 30 g (SOJ, GOR) Paprykarz 30 g (RYB,MLE,GOR) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 20 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 20 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 20 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 20 g (SOJ, GOR) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g
Wartość odżywcza	Energia: 2092 kcal Białko: 71,4 g Tłuszcz: 62,6 g W tym nasycone kw. tł.: 20,4 g Węglowodany: 316 g W tym cukry: 50,7 g Sól: 6,3 g Błonnik: 36,8 g	Energia: 2058 kcal Białko: 69,6 g Tłuszcz: 58,3 g W tym nasycone kw. tł.: 15,4 g Węglowodany: 323,6 g W tym cukry: 50,6 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,8 g	Energia: 2063 kcal Białko: 81,3 g Tłuszcz: 61,5 g W tym nasycone kw. tł.: 17,1 g Węglowodany: 43,3 g W tym cukry: 49,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: g	Energia: 2058 kcal Białko: 69,6 g Tłuszcz: 58,3 g W tym nasycone kw. tł.: 15,4 g Węglowodany: 323,6 g W tym cukry: 50,6 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,8 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcji: ZOL 1, ZOL 2

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Niedziela 05.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ trzustkowa
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. Ogórek świeży 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. Ogórek świeży 80 g (bez skóry) Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. Ogórek świeży 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. (bez żółtka) Ogórek świeży 80 g (bez skóry) Herbata 250ml
II śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)
Obiad	Krupnik z kuskusem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100g Sos warzywny 100 g (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Krupnik z kuskusem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100g Sos warzywny 100 g (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Krupnik z kuskusem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100g Sos warzywny 100 g (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Krupnik z kuskusem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100g Sos warzywny 100 g (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml
Podwieczorek	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 30g (SOJ, GOR) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 30g (SOJ, GOR) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 30 g (SOJ, GOR) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 30 g (SOJ, GOR) Wędlina drobiowa 30 g (SOJ) Sałata 10 g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 20g (SOJ, GOR) Sałata 10 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 20g (SOJ, GOR) Sałata 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 20 g (SOJ, GOR) Sałata 10 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 20g (SOJ) Sałata 10 g
Wartość odżywcza	Energia: 2496 kcal Białko: 130 g Tłuszcz: 78,8 g W tym nasycone kw. tł.: 23,5 g Węglowodany: 322,1 g W tym cukry: 52,3 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33 g	Energia: 2466 kcal Białko: 128,9 g Tłuszcz: 77,9 g W tym nasycone kw. tł.: 23,4 g Węglowodany: 321,8 g W tym cukry: 52,2 g Sól: 7,7 g Błonnik: 27,7 g	Energia: 2176 kcal Białko: 117 g Tłuszcz: 79,8 g W tym nasycone kw. tł.: 25,8 g Węglowodany: 248,5 g W tym cukry: 50,1 g Sól: 4,6 g Błonnik: 35,8 g	Energia: 2466 kcal Białko: 128,9 g Tłuszcz: 77,9 g W tym nasycone kw. tł.: 23,4 g Węglowodany: 321,8 g W tym cukry: 52,2 g Sól: 7,7 g Błonnik: 27,7 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne posiłki: ZOL 1, ZOL 2

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Poniedziałek			
	06.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Ogórek świeży 80g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Ogórek świeży (bez skóry) 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 70 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Ogórek świeży (bez skóry) 80 g Herbata 250ml
II śniadanie	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Obiad	Zupa minestrone 350 ml (SEL) Kasza bulgur 200 g Potrawka babci z marchewką i groszkiem 150g (GLU, MLE, SEL) Woda 200 ml	Zupa minestrone 350 ml (SEL) Kasza bulgur 200 g Potrawka babci z marchewką i groszkiem 150g (GLU, MLE, SEL) Woda 200 ml	Zupa minestrone 350 ml (SEL) Kasza bulgur 200 g Potrawka babci z marchewką i groszkiem 150g (GLU, MLE, SEL) Woda 200 ml	Zupa minestrone 350 ml (SEL) Kasza bulgur 200 g Potrawka babci z marchewką i groszkiem 150g (GLU, MLE, SEL) Woda 200 ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna 30 g (JAJ, GOR) Wędlina wieprzowa 10 g (SOJ) Pomidor 40g Herbata 250 ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna 30 g (JAJ, GOR) Wędlina wieprzowa 10 g (SOJ) Pomidor 40 g (bez skóry) Herbata 250 ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna 30 g (JAJ, GOR) Wędlina wieprzowa 10 g (SOJ) Pomidor 40 g Herbata 250 ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna 30 g (JAJ, GOR) Wędlina wieprzowa 10 g (SOJ) Pomidor (bez skóry) 40 g Herbata 250 ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna 20 g (JAJ, GOR) Wędlina wieprzowa 20 g (SOJ) Pomidor 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna na jogurcie 20 g (JAJ, GOR) Wędlina wieprzowa 10 g (SOJ) Pomidor (bez skóry) 40 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna na jogurcie 20 g (JAJ, GOR) Wędlina wieprzowa 10 g (SOJ) Pomidor 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna na jogurcie 20 g (JAJ, GOR) Wędlina wieprzowa 10 g (SOJ) Pomidor (bez skóry) 40 g
Wartość odżywcza	Energia: 2148 kcal Białko: 89,2 g Tłuszcz: 52,9 g W tym nasycone kw. tł.: 15,8 g Węglowodany: 336,8 g W tym cukry: 50,8 g Sól: 5 g Błonnik: 34,5 g	Energia: 2118 kcal Białko: 88,1 g Tłuszcz: 52 g W tym nasycone kw. tł.: 15,75 g Węglowodany: 336,4 g W tym cukry: 50,7 g Sól: 6 g Błonnik: 29,3 g	Energia: 1828 kcal Białko: 84,7 g Tłuszcz: 48,6 g W tym nasycone kw. tł.: 17,6 g Węglowodany: 270,2 g W tym cukry: 49,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 41,3 g	Energia: 2118 kcal Białko: 88,1 g Tłuszcz: 52 g W tym nasycone kw. tł.: 15,75 g Węglowodany: 336,4 g W tym cukry: 50,7 g Sól: 6 g Błonnik: 29,3 g

Platki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcji: ZOL 1, ZOL 2

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Wtorek 07.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 50 g (SOJ) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 50 g (SOJ) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g Ogórek świeży (bez skóry) 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 70 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 50 g (SOJ) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g Ogórek świeży (bez skóry) 80 g Herbata 250ml
II śniadanie	Płatki owsiane na mleku (MLE) 200 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 200ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 200ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 200ml
Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet wieprzowy z warzywami 100 g (GLU,JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Woda 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet wieprzowy z warzywami 100 g (GLU,JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Woda 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet wieprzowy z warzywami 100 g (GLU,JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Woda 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet wieprzowy z warzywami 100 g (GLU,JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Woda 200ml
Podwieczorek	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Paprykarz 30 g (RYB,MLE,GOR) Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Paprykarz 30 g (RYB,MLE,GOR) Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Paprykarz 30 g (RYB,MLE,GOR) Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Paprykarz 30 g (RYB,MLE,GOR) Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paprykarz 20 g (RYB,MLE,GOR) Sałata 10 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paprykarz 20 g (RYB,MLE,GOR) Sałata 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paprykarz 20 g (RYB,MLE,GOR) Sałata 10 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Paprykarz 20 g (RYB,MLE,GOR) Sałata 10 g
Wartość odżywcza	Energia: 2179 kcal Białko: 101,6 g Tłuszcz: 59,8 g W tym nasycone kw. tł.: 20 g Węglowodany: 322,1 g W tym cukry: 51,2 g Sól: 7,8 g Błonnik: 38,3 g	Energia: 2149 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcz: 58,9 g W tym nasycone kw. tł.: 19,9 g Węglowodany: 321,8 g W tym cukry: 51,1 g Sól: 8,8 g Błonnik: 33,1 g	Energia: 1977 kcal Białko: 95,1 g Tłuszcz: 59,5g W tym nasycone kw. tł.: 19,8 g Węglowodany: 273,6 g W tym cukry: 49,6 g Sól: 5,7 g Błonnik: 41,1 g	Energia: 2149 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcz: 58,9 g W tym nasycone kw. tł.: 19,9 g Węglowodany: 321,8 g W tym cukry: 51,1 g Sól: 8,8 g Błonnik: 33,1 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcje: ZOL 1, ZOL 2,

Posiłek	Środa 08.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g Pomidor 80 g (bez skóry) Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Wędlina wieprzowa 20 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g Pomidor 80 g (bez skóry) Herbata 250ml
II śniadanie	Jogurt owocowy (MLE) 1 szt.	Jogurt owocowy (MLE) 1 szt.	Jogurt naturalny (MLE) 1 szt.	Jogurt owocowy (MLE) 1 szt.
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml (SEL) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (GLU, MLE) Woda 200ml	Krem warzywny 350 ml (SEL) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (GLU, MLE) Woda 200ml	Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml (SEL) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (GLU, MLE) Woda 200ml	Krem warzywny 350 ml (SEL) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (GLU, MLE) Woda 200ml
Podwieczorek	Owoc 1szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Parówki 2 szt. (SOJ) Serek z koperkiem 10g (MLE) Ogórek świeży 40g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Parówki 2 szt. (SOJ) Serek z koperkiem (MLE) 10g Ogórek świeży 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Parówki 2 szt. (SOJ) Serek z koperkiem (MLE) 10g Ogórek świeży 40g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5 g (MLE) Parówki 2 szt. (SOJ) Serek z koperkiem (MLE) 10g Ogórek świeży (bez skóry) 40 g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Serek z koperkiem 20g (MLE) Ogórek świeży 40g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Serek z koperkiem (MLE) 20g Ogórek świeży (bez skóry) 40g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Serek z koperkiem (MLE) 20g Ogórek świeży 40g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5 g (MLE) Serek z koperkiem (MLE) 20g Ogórek świeży (bez skóry) 40g
Wartość odżywcza	Energia: 2416 kcal Białko: 105,75 g Tłuszcz: 74,1 g W tym nasycone kw. tł.: 26,1g Węglowodany: 338,5 g W tym cukry: 52,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 36,8 g	Energia: 2386 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz: 73,2 g W tym nasycone kw. tł.: 26 g Węglowodany: 338,2 g W tym cukry: 51,9 g Sól: 5,9 g Błonnik: 31,5 g	Energia: 2169 kcal Białko: 105,3 g Tłuszcz: 73,6 g W tym nasycone kw. tł.: 28,1 g Węglowodany: 274,3 g W tym cukry: 50,3 g Sól: 3,6 g Błonnik: 39,4 g	Energia: 2386 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz: 73,2 g W tym nasycone kw. tł.: 26 g Węglowodany: 338,2 g W tym cukry: 51,9 g Sól: 5,9 g Błonnik: 31,5 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcje: ZOL 1, ZOL 2, zamiast serek z koperkiem- serek topiony- 30 g

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Czwartek			
	09.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 80 g STARKOWANE Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (SOJ) Serek z koperkiem 30 g (MLE) Ogórek świeży 80 g (bez skóry) Herbata 250ml	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (SOJ) Serek z koperkiem 30 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (SOJ) Serek z koperkiem 30 g (MLE) Ogórek świeży 80 g (bez skóry) Herbata 250ml
II śniadanie	Budyń czekoladowy (MLE) 200 ml	Budyń czekoladowy (MLE) 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE)	Budyń czekoladowy (MLE) 200 ml
Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udko drobiowe pieczone 1 szt. Surówka z buraka 100g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udko drobiowe pieczone 1 szt. Surówka z buraka 100g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udko drobiowe pieczone 1 szt. Surówka z buraka 100g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Udko drobiowe pieczone 1 szt. Surówka z buraka 100g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml
Podwieczorek	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta rybna 50 g (RYB, GOR) Pomidor 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta rybna 50 g (RYB, GOR) Pomidor (bez skóry) 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta rybna 30 g (RYB, GOR) Pomidor 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta rybna 50 g (RYB, GOR) Pomidor (bez skóry) 40 g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g Pomidor 40g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g Pomidor (bez skóry) 40 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 40 g	Pieczywo pszenne 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g Pomidor (bez skóry) 40 g
Wartość odżywcza	Energia: 2257 kcal Białko: 92,7 g Tłuszcz: 60 g W tym nasycone kw. tł.: 20 g Węglowodany: 346,7 g W tym cukry: 51,6 g Sól: 6,5 g Błonnik: 35,5 g	Energia: 2226 kcal Białko: 87,55 g Tłuszcz: 59,9 g W tym nasycone kw. tł.: 21,1 g Węglowodany: 348,4 g W tym cukry: 51,5 g Sól: 7,3 g Błonnik: 30,45 g	Energia: 2018 kcal Białko: 98,2 g Tłuszcz: 64,3 g W tym nasycone kw. tł.: 24,2 g Węglowodany: 267,2 g W tym cukry: 50,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 40,1 g	Energia: 2226 kcal Białko: 87,55 g Tłuszcz: 59,9 g W tym nasycone kw. tł.: 21,1 g Węglowodany: 348,4 g W tym cukry: 51,5 g Sól: 7,3 g Błonnik: 30,45 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcji: ZOL 1, ZOL 2

Posiłek	Piątek 10.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 15g (MLE) Twaróg w kostce 50 g (MLE) Wędlina drobiowa 20 g (SOJ) Sałata 10 g Kakao (MLE) 250 ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 15g (MLE) Twaróg w kostce 50 g (MLE) Wędlina drobiowa 20 g (SOJ) Sałata 10 g Kakao (MLE) 250 ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Twaróg z kostce 50 g (MLE) Wędlina drobiowa 20 g (SOJ) Sałata 10 g Kakao (MLE) 250 ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Twaróg z kostce 50 g (MLE) Wędlina drobiowa 20 g (SOJ) Sałata 10 g Kakao (MLE) 250 ml
II śniadanie	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Obiad	Krupnik 350 ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby panierowany zapiekany z serem i pomidorem 100 g (GLU,MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Sos koperkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Krupnik 350 ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby parowanej 100g Bukiet warzyw gotowanych 100g Sos koperkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml	Krupnik 350 ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby parowanej 100g Surówka z kapusty kiszzonej 100g Sos koperkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml	Krupnik 350 ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby parowanej 100g Bukiet warzyw gotowanych 100g Sos koperkowy 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy 30 g (GOR) Serek topiony 30 g (MLE) Pomidor 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy 30 g (GOR) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor (bez skóry) 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy 30 g (GOR) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor 40 g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy 30 g (GOR) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Pomidor (bez skóry) 40g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Serek topiony 20 g (MLE) Pomidor 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy 20 g (GOR) Pomidor (bez skóry) 40 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy 20 g (GOR) Pomidor 40 g	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z ciecierzycy 20 g (GOR) Pomidor (bez skóry) 40 g
Wartość odżywcza	Energia: 2359 kcal Białko: 99,3 g Tłuszcz: 72 g W tym nasycone kw. tł.: 27,1 g Węglowodany: 334,3 g W tym cukry: 52,5 g Sól: 6,4 g Błonnik: 35,5 g	Energia: 2034 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcz: 55,4 g W tym nasycone kw. tł.: 21,2 g Węglowodany: 305 g W tym cukry: 51,8 g Sól: 5,5 g Błonnik: 29,3 g	Energia: 1835 kcal Białko: 85,3 g Tłuszcz: 54,4 g W tym nasycone kw. tł.: 17,7 g Węglowodany: 251,6 g W tym cukry: 49,9 g Sól: 3,1 g Błonnik: 34,8 g	Energia: 2034 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcz: 55,4 g W tym nasycone kw. tł.: 21,2 g Węglowodany: 305 g W tym cukry: 51,8 g Sól: 5,5 g Błonnik: 29,3 g

Posiłek	Sobota			
	11.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Pomidor 80 g Herbata 250 ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Pomidor 80 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Serek kanapkowy z koperkiem 20 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata 250 ml	Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (SOJ) Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g Pomidor 80 g Herbata 250 ml
II śniadanie	Herbatniki 30 g (JAJ, GLU)	Herbatniki 30 g (JAJ, GLU)	Maślanka 150 ml (MLE)	Herbatniki 30 g (JAJ, GLU)
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE,SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 350 g (GLU) Woda 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE,SEL) Łazanki w sosie szpinakowym 350 g (GLU,MLE) Woda 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE,SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 350 g (GLU) Woda 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE,SEL) Łazanki w sosie szpinakowym 350 g (GLU,MLE) Woda 200ml
Podwieczorek	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Kolacja	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 50 g (GOR) Ogórek kiszony 40g STARKOWANE Herbata 250 ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 50 g (GOR) Ogórek kiszony (bez skóry) 40 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta z kurczaka 50 g (GOR) Ogórek kiszony 40g Herbata 250 ml	Pieczywo mieszane 45 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Pasta kurczaka 50 g (GOR) Ogórek kiszony (bez skóry) 40g Herbata 250 ml
II kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 45g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 40g	Pieczywo mieszane 45g (GLU, ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 20 g (SOJ) Ogórek kiszony (bez skóry) 40g	Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 20 g (SOJ) Ogórek kiszony 40g	Pieczywo mieszane 45g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 5g (MLE) Wędlina wieprzowa 20 g (SOJ) Ogórek kiszony (bez skóry) 40g
Wartość odżywcza	Energia: 1897 kcal Białko: 68,3 g Tłuszcz: 60,7 g W tym nasycone kw. tł.: 20,4 g Węglowodany: 281,1 g W tym cukry: 50,4 g Sól: 5,9 g Błonnik: 47,1 g	Energia: 1870 kcal Białko: 70,7 g Tłuszcz: 42,5 g W tym nasycone kw. tł.: 15,3 g Węglowodany: 315,6 g W tym cukry: 50,2 g Sól: 7,1 g Błonnik: 28,4 g	Energia: 1858 kcal Białko: 67,3 g Tłuszcz: 61 g W tym nasycone kw. tł.: 20,7 g Węglowodany: 267,7 g W tym cukry: 49,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 49,9 g	Energia: 1870 kcal Białko: 70,7 g Tłuszcz: 42,5 g W tym nasycone kw. tł.: 15,3 g Węglowodany: 315,6 g W tym cukry: 50,2 g Sól: 7,1 g Błonnik: 28,4 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne porcji: ZOL 1, ZOL 2

Szpital w Wąbrzeźnie

Posiłek	Niedziela 12.07.2026			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml
II śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)
Obiad	Zupa ogórkowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet wieprzowo- drobiowy 100 g (GLU,JAJ) Marchewka z groszkiem gotowana 100 g Sos jasny 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet wieprzowo- drobiowy 100 g (GLU,JAJ) Marchewka z groszkiem gotowana 100 g Sos jasny 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet wieprzowo- drobiowy 100 g (GLU,JAJ) Marchewka z groszkiem gotowana 100 g Sos jasny 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200ml	Zupa ogórkowa 350 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet wieprzowo- drobiowy 100 g (GLU,JAJ) Marchewka z groszkiem gotowana 100 g Sos jasny 50 ml (GLU,MLE,SEL) Woda 200 ml
Podwieczorek	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt.
Kolacja	Pieczywo pszenne 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Serek topiony 30 g (MLE) Ogórek świeży 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Serek kanapkowy z ziołami 30 g (MLE) Ogórek świeży (bez skóry) 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Serek z ziołami 30 g (MLE) Ogórek świeży 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (SOJ) Serek kanapkowy z ziołami 30 g (MLE) Ogórek świeży (bez skóry) 40 g Herbata 250ml
II kolacja	Pieczywo pszenne 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 20 g (SOJ) Ogórek świeży 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 20 g (SOJ) Ogórek świeży (bez skóry) 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 20 g (SOJ) Ogórek świeży 40 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 45 g (GLU,ŻYT,SOJ) Masło 5g (MLE) Paszтет drobiowy 20 g (SOJ) Ogórek świeży (bez skóry) 40 g Herbata 250ml
Wartość odżywcza	Energia: 2284 kcal Białko: 109,1 g Tłuszcz: 75 g W tym nasycone kw. tł.: 29 g Węglowodany: 305 g W tym cukry: 51,7 g Sól: 6,2 g Błonnik: 38,6 g	Energia: 2209 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz: 70,1 g W tym nasycone kw. tł.: 27,1 g Węglowodany: 306 g W tym cukry: 51,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,3 g	Energia: 1993 kcal Białko: 100,4 g Tłuszcz: 69,6 g W tym nasycone kw. tł.: 28,85 g Węglowodany: 249,2 g W tym cukry: 50,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 41,4 g	Energia: 2209 kcal Białko: 104,6 g Tłuszcz: 70,1 g W tym nasycone kw. tł.: 27,1 g Węglowodany: 306 g W tym cukry: 51,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,3 g

Płatki jęczmienne/ owsiane/ kukurydziane z mlekiem/ budynie/ kisiele- codziennie na drugie śniadanie mleczne posiłki: ZOL 1, ZOL 2

Dzień tygodnia	Posiłki
Poniedziałek 29.06.26	Gulasz po węgiersku: Składniki: mięso wieprzowe z łopatki, cebula, papryka, pieczarka, marchew, pulpa pomidorowa, sól, pieprz, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie Zupa brukselkowa z ryżem: Składniki: ryż biały, brukselka, włoszczyzna, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól
Wtorek 30.06.26.	Pasta z wątróbki: Składniki: wątróbka, masło, majeranek, sól, pieprz Rosół z makaronem: Składniki: Bulion drobiowy, marchew, pietruszka korzenna, seler, cebula, sól, pieprz, czosnek granulowany, ziele angielskie, liść laurowy; makaron pszenny Pulpeciki wieprzowe: Składniki: mięso wieprzowe, błonnik, jaja, sól, pieprze, czosnek Sos pomidorowy z warzywami: Składniki: koncentrat pomidorowy, włoszczyzna, Majeranek, suszone, mąka pszenna, pieprz czarny, sól biała
Środa 01.07.	Zupa z soczewicy Składniki: Soczewica czerwona, ziemniaki, marchew, papryka, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, kremówka łośicka, włoszczyzna krojona w paski, w kostkę, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz. Pasta rybna: Składniki: Ryba/ makreła wędzona, włoszczyzna, majonez, sól, pieprz Składniki: Majonez: olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet spirytusowy, ocet winny, gorczyca, woda, cukier, sól Naleśniki z jabłkiem: Składniki: mąka pszenna, mleko 3,2%, olej rzepakowy, jajka, woda, sól, jabłko prażone (jabłka, cukier, skrobia modyfikowana, kwas cytrynowy- regulator kwasowości, sorbinian potasu, benzoesan sodu, witamina C- przeciwutleniacz, pirosiarczan sodu- przeciwutleniacz)

Szpital w Wąbrzeźnie

Czwartek 02.07.	Zupa z fasolki szparagowej Składniki: Fasolka szparagowa, ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, kremówka łosicka, włoszczyzna , woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól, czosnek, pieprz Sos koperkowy: Składniki: mąka pszenna, koperek, pieprz czarny, sól biała, majeranek Salatka makaronowa: Składniki: makaron pszenny, ogórek świeży, szynka konserwowa, kukurydza, groszek, majonez, sól, pieprz Surówka Colesław: Składniki: Kapusta biała, dressing colesław, cebula, cukier, sól, marchew, kwas cytrynowy
Piątek 03.07.	Surówka z ogórka kiszzonego: Składniki: ogórek kiszony, papryka konserwowa, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, koper, pieprz Śledź w śmietanie: składniki: śledzie płaty, śmietana 12% tłuszczu, sól, pieprz, czosnek, cebula Krem pomidorowy: Składniki: Koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, kremówka łosicka, włoszczyzna krojona w paski, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz
Sobota 04.07.	Pasta z kurczaka Składniki: Mięso z ud kurczaka, majonez, włoszczyzna krojona, sól, pieprz Potrąwka warzywna Składniki: Pulpa pomidorowa, papryka, cebula, cukinia, ciecierzycy, olej rzepakowy, włoszczyzna krojona w kostkę, pieprz, czosnek, pieprz, sól Zupa marchewkowa z kalafiorom Składniki: marchew, kalafiorowa, mąka pszenna, typ 500, mąka ziemniaczana, sól biała, kremówka łosicka, włoszczyzna, woda, ziele angielskie, ziemniaki, cukier, Liść laurowy, suszony
Niedziela 05.07.	Pasta z ciecierzycy i ogórka kiszzonego: Składniki: Ciecierzycy zalewa, ogórek kiszony, rzodkiewka, majonez, sól, pieprz Krupnik z kuskusem: Składniki: Kasza kuskus, ziemniak, włoszczyzna, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz Sos koperkowy: Sos jasny z warzywami: Składniki: Majeranek, suszone, mąka pszenna, typ 500, pieprz czarny, Sól biała, kremówka łosicka, włoszczyzna Wątróbka duszona z jabłkiem i cebulą: Składniki: Wątróbka kurczaka, cebula, jabłko, mąka pszenna, olej rzepakowy, majeranek, suszony, sól biała

Szpital w Wąbrzeźnie

Poniedziałek 06.07.	Pasta jajeczna: Składniki: Jajka gotowane, jogurt naturalny/ majonez, sól, pieprz Majonez składniki: olej rzepakowy, woda, żółtko jaja, cukier, ocet spirytusowy, ocet winny, sól, gorczyca Serek ze koperkiem: składniki: ser kanapkowy i dodany koperek Potrawka babci: Składniki: mięso z kurczaka, groszek, marchew, kremówka łosicka, sól, pieprz, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie. Zupa minestrone: Składniki: Cukinia, ziemniaki, papryka, pomidor, pulpa pomidorowa, fasola szparagowa, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy.
Wtorek 07.07.	Zupa kalafiorowa: Składniki: kalafior, włoszczyzna, ziemniaki, mąka ziemniaczana, kremówka łosicka, woda, czosnek, sól, pieprz Kotlet wieprzowy z warzywami: Składniki: mięso wieprzowe, kalafior, marchew, cebula, bułka tarta, pieprz, sól, jajka Sos pietruszkowy: Składniki: mąka pszenna, kremówka łosicka, pietruszka, majeranek, suszone, pieprz czarny, sól biała Mizeria: Składniki: ogórki świeże, śmietana 12% tłuszczu, sól, pieprz, ocet spirytusowy
Środa 08.07.	Zupa fasolowa z kielbasą Składniki: Fasola biała, ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, kielbasa, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól, czosnek, pieprz Makaron z twarogiem półtłustym i sosem owocowym na gorąco- składniki: truskawki mrożone, kisiel
Czwartek 09.07.	Sos pietruszkowy: Składniki: mąka pszenna, pietruszka, pieprz czarny, sól biała Surówka z buraka: Składniki: burak, cukier, przyprawa uniwersalna, pieprz mielony, kwas cytrynowy Pasta rybna: Ryba/ makreła wędzona, włoszczyzna, majonez, sól, pieprz Majonez: olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet spirytusowy, ocet winny, gorczyca, woda, cukier, sól Zupa jarzynowa: Składniki: Ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, kremówka łosicka, włoszczyzna krojona w paski, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól

Piątek 10.07	Twarożek ze szczypiorkiem: Składniki: Ser twarogowy, półtłusty, jogurt naturalny/ majonez, szczypiorek Pasta z ciecierzycy i ogórka kiszzonego: Składniki: Ciecierzycza zalewa, ogórek kiszony, majonez, sól, pieprz Krupnik: Składniki: Kasza jęczmienna, ziemniak, włoszczyzna, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól Sos koperkowy: Składniki: mąka pszenna, kremówka łosicka, koper natka, majeranek, suszone, pieprz czarny, sól biała Surówka firmowa- z kapusty kiszzonej: Składniki: Kapusta kiszona (kapusta biała, sól), marchew, kukurydza konserwowa (kukurydza, woda, cukier, sól), papryka konserwowa (papryka, woda, vinegar, sól, syrop glukozowy, stabilizator: chlorek wapnia, sacharyna: substancja słodząca), cukier, olej rzepakowy rafinowany koper, pieprz, substancja konserwująca: sorbinian potasu
Sobota 11.07.	Zupa z fasolki szparagowej Składniki: Fasolka szparagowa, ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, kremówka łosicka, włoszczyzna , woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól, czosnek, pieprz Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami Składniki: Makaron łazanki, kiszona kapusta, pieczarki, cebula, sól, pieprz, czosnek Łazanki w sosie szpinakowym Składniki: Makaron łazanki, szpinak, kremówka łosicka, sól, pieprz, czosnek, majeranek Pasta z kurczaka Mięso z ud kurczaka, majonez, włoszczyzna krojona, sól, pieprz
Niedziela 12.07.	Zupa ogórkowa: Składniki: Ogórki kiszzone, ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, kremówka łosicka (wyrób śmietanopodobny)- Mleko odtłuszczone, oleje roślinne (palmowy, kokosowy), śmietanka, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), celuloza, karagen, aromat śmietankowy, barwnik (E160a), włoszczyzna krojona w paski, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól Sos jasny: Składniki: Majeranek, suszone, mąka pszenna, typ 500, pieprz czarny, Sól biała, kremówka łosicka Kotlet wieprzowo- drobiowy z warzywami: Składniki: Mięso drobiowe, mięso wieprzowe, włoszczyzna, pieprz, sól, jajka

Szpital w Wąbrzeźnie

Gotowe produkty

Chleb pszenny:

Składniki: mąka pszenna typ 750 (52,1%), woda, mąka żytnia typ 720 (9,8%), drożdże piekarskie, środek wypiekowy: stabilizator: węglan wapnia, emulgator E 472 e, mąka sojowa, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, zakwas- woda, mąka żytnia, kwas mlekowy, octowy, otręby pszenne, emulgator lecytyny (ze słonecznika), sól

Chleb razowy- pszenno- żytni (pieczywo mieszane żytnio- pszenne)

Składniki: mąka żytnia- razowa typ 2000 (36,9%), mąka pszenna (typ 750 (33,4%), woda, mąka żytnia typ 720 (6,1%), drożdże piekarskie, sól, olej rzepakowy, środek wypiekowy – stabilizator- węglan wapnia, emulgator E 472 e, mąka sojowa, środki do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy.

Serek kanapkowy: twaróg do wypieków

Składniki: twaróg (mleko, śmietanka, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszka), skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu

Serek topiony: Gouda

Składniki: Ser 50% (w tym gouda 55%), woda, masło, sole emulgujące: E 339, E450, E 452, sól

Ser żółty:

Składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator- chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszka mikrobiologiczna

Szynkówka: wędlina wieprzowa:

Składniki: mięso wieprzowe 47%, woda, skrobia pszenna, sól, izolat białka sojowego, glukoza, maltodekstryna, białko zwierzęce wieprzowa, cukier, hydrolizat białka roślinnego (ze słonecznika), aromaty, barwnik E 120, substancje konserwujące E250, przeciwutleniacze: E 301, E316, regulator kwasowości, substancje zagęszczające: E 407, stabilizatory E451. Produkt może zawierać: sezam, gorczycę, mleko, seler

Polędwica drobiowa z majerankiem z dodatkiem wieprzowiny:

Składniki: Wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzony. Składniki: woda, filet z kurczaka 40 %, skrobia, skórki wieprzowe 5%, mięso wieprzowe 2%, białko sojowe, sól, białko wieprzowe, stabilizatory (E 451, E262), substancje zagęszczające (E E407, E 425, wzmacniacz smaku (E316, majeranek 0,15% substancja konserwująca E 250.

Bianka Pierś gotowana z indyka

Składniki: Mięso z fileta z piersi indyka 56%, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia grochowa, substancje żelujące: E 407, stabilizatory: E 451: regulator kwasowości: E 331: błonnik pszenny, bezglutenowy), sól, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, ekstrakty drożdżowe, aromaty, substancje konserwujące: azotyn sodu.

Szynka mocno wędzona

Składniki: Mięso wieprzowe 76%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E 451, E 452, substancja zagęszczająca: E 407, E415, cukier gronowy, maltodekstryna, dekstroza, laktoza, glukoza, wzmacniacze smaku: E 621, E635, przeciwutleniacze: E 316, aromaty, białko zwierzęce wieprzowe, ekstrakty drożdżowe, ekstrakty ziół, aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka sojowego, syrop cukrowy, substancja konserwująca: E 250

Dżem brzoskwiniowy:

Składniki: Brzoskwinia, (35%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: benzoesan sodu, sorbinian potasu

Dżem truskawkowy:

Składniki: truskawki, (35%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: benzoesan sodu, sorbinian potasu

Parówki nowojorskie:

Składniki: Mięso wieprzowe 69%, woda, konserwant białka sojowego, skrobia, błonnik ziemniaczany, sól, tłuszcz wieprzowy, regulatory kwasowości octany potasu, białko wieprzowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: difosforany, trifosforany, cytryniany sodu, octany sodu, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe: substancje zagęszczające: guma guar, guma celulozowa, karagen, ekstrakty przypraw, glukoza, aromaty, przeciwutleniacze: askorbinian sodu: substancja konserwująca: azotyn sodu.

Zaprawa cytrynowa:

Składniki: Woda, sok cytrynowy z koncentratu 4%, regulator kwasowości, kwas cytrynowy, substancja konserwująca: benzoesan sodu, przeciwutleniacze: kwas askorbinowy, aromat, barwnik luteina

Paprykarz szczeciński:

Składniki: Woda, 31% szprot rozdrobniony złowione w Morzu Bałtyckim, ryż, koncentrat pomidorowy, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik grochowy, sól, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, papryka chilli mielona, aromat papryki, gorczyca

Serek wiejski:

Składniki: Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól

Szpital w Wąbrzeźnie

Serek farmerski ziarnisty ze śmietanką

Składniki: Ser twarogowy ziarnisty, śmietanka, sól

Serek homogenizowany:

Składniki: Mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Płatki kukurydziane:

Składniki: Kaszka kukurydziana 87 %, cukier, ekstrakt ze słodu/ jęczmiennego, sól

Jogurt owocowy:

Składniki: Mleko, cukier, skrobia modyfikowana, truskawki (2%), białka mleka, żelatyna wołowa, aromat, barwnik: karmin, żywe kultury bakterii

Kefir:

Składniki: Mleko odtłuszczone, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych

Metka łososiowa: kielbasa surowa metka łososiowa

Składniki: tłuszcz wieprzowy, mięso wieprzowe 22,9%, tkanka łączna wieprzowa, woda 4%, substancja konserwująca: azotyn sodu, cukier, przyprawy (w tym skorupiaki, ryby, laktoza z mleka), sól, aromat dymu wędzarniczego, aromaty

Polędwica Ani

Produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony, w osłonce niejadalnej. Składniki: woda, filet z kurczaka 36%, skrobia, skórki wieprzowe 5%, białko sojowe, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, koniak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

Wędlina krakowska wędzona- kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, produkt w osłonce niejadalnej. Składniki: mięso wieprzowe 62%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik pszenny, substancje zagęszczające: E 407, E415, izolat białka sojowego, białko wieprzowe kolagenowe, białka mleka, stabilizatory: E 450, E451, E 262, E 325, glukoza, regulatory kwasowości: E330, E 331, przeciwutleniacze: E 300, E316, przyprawy, wzmacniacz smaku: E 621, sacharoza, aromaty, maltodekstryna, barwnik E 120, substancja konserwująca: E 250.

Pasztet indykpol

Pasztet drobiowy, drobnorozdrobniony, pieczony. Składniki: mięso oddzielone mechanicznie 52% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 26%), skóry drobiowe, kasza manna (z pszenicy), wątroba drobiowa 6,6%, skrobia ziemniaczana, sól, jaja kurze w proszku, białko sojowe, przyprawy (w tym seler), ekstrakt selera, olej rzepakowy, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, regulator kwasowości: E 262, substancje konserwujące: E 202, E 214

Pierś wędzona

Wędlina drobiowa, z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona. Zawiera wodę dodaną. Produkt z osłonce kolagenowej wołowej, jadalnej, siatce niejadalnej. Składniki: filet z piersi indyka 37%, filet z piersi kurczaka 30%, woda, substancje żelujące: E407, stabilizatory: E451, błonnik pszenny, bezglutenowy, regulator kwasowości: E331, skrobia grochowa, przeciwutleniacz E 316, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca: E 1422, maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, E 627, 631, aromaty, hydrolizat białka słonecznikowego, substancje konserwujące: azotyn sodu

Lista alergenów

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

Szpital w Wąbrzeźnie

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

JAJ - Jaja i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,