

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>czwartek 2026-10-01</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , ogórek zielony 80g ,                                                 | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Roladka drobiowa z warzywami 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), surówka z kapusty białej z porą 150g ( <b>JAJ, GOR</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),                               | szynka wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , papryka 50g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2088.67 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.32 g; sól: 2780.70 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2026-10-01</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g , sałata 20g ,                                               | woda mineralna n/ gazowana 200g , Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), fasolka szparagowa 150g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), Roladka drobiowa z warzywami 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),                                                      | szynkowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 80g , sałata 20g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2002.88 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.86 g; sól: 2417.00 mg; suma cukrów prostych: 29.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g;                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2026-10-01</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , ogórek zielony 80g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ), | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Roladka drobiowa z warzywami 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), surówka z kapusty białej z porą 150g ( <b>JAJ, GOR</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>arbuz 100g , | szynka wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , papryka 50g ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2111.91 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 63.32 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; sól: 2636.65 mg; suma cukrów prostych: 34.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                           |
| piątek 2026-10-02 Dieta: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z soczewicą z warzywami 50g ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), pomidor 50g , ogórek zielony 50g ,                                           | Zupa kalafiorowa z kaszką manną 300ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki 200g , brokuł gotowany 100g , sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ),                                                        | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 250ml , pomidor 50g , ogórek zielony 50g , ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2038.14 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.69 g; sól: 2306.62 mg; suma cukrów prostych: 29.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g;                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
| piątek 2026-10-02 Dieta: ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), pasta z soczewicą z warzywami 50g ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), pomidor 80g , sałata 20g ,                                                                             | Zupa kalafiorowa z kaszką manną 300ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), brokuł gotowany 100g ,                                                        | ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 200ml , pomidor 80g , sałata 20g ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2029.72 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g; sól: 2400.99 mg; suma cukrów prostych: 29.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
| piątek 2026-10-02 Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z soczewicą z warzywami 50g ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), rzodkiewka 20g , papryka 80g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel z tartym jabłkiem 100g , | Zupa kalafiorowa z kaszką manną 300ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), brokuł gotowany 100g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>mus warzywno owocowy 100g , | ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , ogórek zielony 50g ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2133.81 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 62.01 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; sól: 2137.25 mg; suma cukrów prostych: 44.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                        |
| sobota 2026-10-03      Dieta: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg z rzodkiewką<br>50g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie<br>140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g , pomidor<br>50g , polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),                                                                                                    | Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>woda mineralna n/ gazowana 200g , makaron z<br>warzywami i kurczakiem 250g ( <b>BIA, GLU</b> ),                                                                                                                        | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane<br>pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata z<br>cukrem 200ml , pasztet drobiowy 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>pomidor 50g , ogórek kiszony 50g ,<br>szynkowa wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2022.66 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; sól: 2948.81 mg; suma cukrów prostych: 21.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| sobota 2026-10-03      Dieta: ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg solony 50g ,<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , pomidor 80g , polędwica<br>drobiowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),                                                                                                                                   | Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>woda mineralna n/ gazowana 200g , makaron z<br>warzywami i kurczakiem 250g ( <b>BIA, GLU</b> ), sos<br>serowy 100g ( <b>BIA, GLU</b> ),                                                                                | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane<br>pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata<br>b/cukru 200ml , pasztet drobiowy 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>pomidor 80g , sałata 20g , szynkowa wp<br>50g ( <b>BIA, GLU</b> ),          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2008.91 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.97 g; sól: 2766.04 mg; suma cukrów prostych: 22.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| sobota 2026-10-03      Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| zupa mleczna z kaszką manną 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z jaj ze<br>szczypiorkiem 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pieczywo<br>razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g ,<br>pomidor 50g , polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>sok pomidorowy 100ml , | Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>woda mineralna n/ gazowana 200g , makaron z<br>warzywami i kurczakiem 250g ( <b>BIA, GLU</b> ), sos<br>serowy 100g ( <b>BIA, GLU</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>ciastka zbożowe z jagodami 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ), | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g<br>( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 200ml , pasztet<br>drobiowy 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pomidor 50g ,<br>szynkowa wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), ogórek kiszony<br>50g ,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2303.85 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 81.13 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.83 g; sól: 3038.85 mg; suma cukrów prostych: 35.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                              |
| <b>niedziela 2026-10-04</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), parówka cienka 50g ( <b>GLU, MIĘ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, ogórek zielony 50g, ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ),                                         | Rosół z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ), kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, marchewka z groszkiem 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ryż na sypko 150g,                                                   | połędwica sopocka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, papryka 50g, pomidor 50g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2042.64 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.16 g; sól: 2581.24 mg; suma cukrów prostych: 39.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2026-10-04</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka cienka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g, ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ),                                                 | rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ryż na sypko 150g, marchew gotowana 100g ( <b>BIA</b> ), sos 100ml,                                                                                            | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 80g, sałata 20g, połędwica sopocka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1964.42 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 64.38 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; sól: 2542.75 mg; suma cukrów prostych: 40.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2026-10-04</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), parówka cienka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g, ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ), | rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ryż na sypko 150g, marchewka z groszkiem 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>jabłko pieczone z cynamonem 150g, | połędwica sopocka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, papryka 50g, pomidor 50g,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2158.79 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 66.35 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; sól: 2721.07 mg; suma cukrów prostych: 52.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                   |
| <b>poniedziałek 2026-10-05</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z ryby ze szczypiorkiem 50g ( <b>BIA, RYB</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopocka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, papryka 50g,                                                                         | Zupa brokułowa z kluseczkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), jajka sadzone 1szt ( <b>JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, sos musztardowy 100ml ( <b>GLU, DWU, GOR</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), mizeria 150g ( <b>BIA</b> ), | szynka wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, ogórek zielony 50g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2251.22 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 95.60 g; Węglowodany ogółem: 277.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.25 g; sól: 2388.80 mg; suma cukrów prostych: 47.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>poniedziałek 2026-10-05</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z ryby 50g ( <b>BIA, RYB</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopocka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g,                                                                                           | Zupa brokułowa z kluseczkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), buraczki 100g,                         | szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 200ml, pomidor 80g, sałata 20g,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2156.86 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.18 g; sól: 3195.79 mg; suma cukrów prostych: 45.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>poniedziałek 2026-10-05</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z ryby ze szczypiorkiem 50g ( <b>BIA, RYB</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica sopocka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, ogórek zielony 50g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>kasza manna 100g ( <b>BIA, GLU</b> ), | Zupa brokułowa z kluseczkami 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, sok pomidorowy 100ml, mizeria 100g ( <b>BIA</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>kiwi 100g,   | szynka wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/c 200ml, pomidor 50g, ogórek 50g, ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2315.82 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 78.83 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g; sól: 3261.67 mg; suma cukrów prostych: 64.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                    |
| wtorek 2026-10-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>pomidor 50g , ogórek zielony 50g ,<br>twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>BIA</b> ),                                                 | ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka panierowany 100g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki z koperkiem 200g ,<br>Surówka z kapusty modrej 150g ( <b>JAJ, GOR</b> ),                                                           | połędwica sopocka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ),<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ),<br>herbata b/cukru 250ml ,<br>papryka 50g , ogórek zielony 50g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2101.55 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 57.15 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.71 g; sól: 2551.26 mg; suma cukrów prostych: 31.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g;                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2026-10-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Szynka gotowana 50g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ),<br>twaróg z koperkiem 50g ( <b>BIA</b> ),<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>pomidor 80g , sałata 20g ,                                                   | ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),<br>woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki z koperkiem 200g ,<br>Bukiet warzyw 100g ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>sos 100ml ( <b>GLU</b> ),                                                            | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ),<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ),<br>herbata b/cukru 250ml ,<br>pomidor 80g , sałata 20g ,<br>połędwica sopocka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2044.20 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.33 g; sól: 2540.71 mg; suma cukrów prostych: 24.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2026-10-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ),<br>Szynka gotowana 50g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),<br>pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>pomidor 80g , sałata 20g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>jabłko pieczone z cynamonem 150g , | ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),<br>woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ),<br>Surówka z kapusty modrej 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ),<br>sos 100ml ( <b>GLU</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>mus owocowy 100g , | połędwica sopocka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ),<br>pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ),<br>herbata b/cukru 250ml ,<br>papryka 50g ,<br>ogórek zielony 50g ,               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2138.91 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.99 g; sól: 1825.51 mg; suma cukrów prostych: 57.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g;                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                  |
| środa 2026-10-07 Dieta: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |
| zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g ( <b>BIA, JAJ</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g, pomidor 50g, polędwica drobiowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),                                                | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, fasolka po bretońsku 150g ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), jabłko 150g,                                | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata z cukrem 200ml, ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), rzodkiewka 20g, ogórek zielony 80g, szynkowa wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2113.32 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 94.97 g; Węglowodany ogółem: 262.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.34 g; sól: 2080.89 mg; suma cukrów prostych: 31.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g;                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2026-10-07 Dieta: ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |
| zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z jaj 50g ( <b>BIA, JAJ</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g, pomidor 80g, polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),                                                                         | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, kaszotto z warzywami 200g ( <b>GLU, ROŚ</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),                                                  | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 200ml, ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), pomidor 80g, sałata 20g, szynkowa wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2074.92 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; sól: 2693.46 mg; suma cukrów prostych: 30.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g;                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2026-10-07 Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |
| zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g, pomidor 50g, polędwica drobiowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>budyń bez soku 200ml ( <b>BIA</b> ), | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, kaszotto z warzywami 200g ( <b>GLU, ROŚ</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>sok pomidorowy 100ml, | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 200ml, ser topiony 50g ( <b>BIA</b> ), ogórek zielony 80g, rzodkiewka 20g, szynkowa wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2105.81 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 302.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.70 g; sól: 2521.38 mg; suma cukrów prostych: 42.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g;                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                     |
| czwartek 2026-10-08                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>twarożek z papryką 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>pomidor 50g , ogórek zielony 50g ,                                          | zupa barszcz biały z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , schab duszony 100g ( <b>BIA, GLU</b> ), buraczki 100g ,<br>ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),   | szynkowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, DWU, GOR, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 250ml ,<br>pomidor 50g , papryka 50g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2079.71 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 241.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.60 g; sól: 2142.52 mg; suma cukrów prostych: 43.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.94 g;                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| czwartek 2026-10-08                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>serek grani naturalny 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>pomidor 80g , sałata 20g ,                                               | zupa barszcz biały z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , schab duszony 80g ( <b>BIA, GLU</b> ), buraczki 100g , ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), sos 100ml ,                          | szynkowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 80g , sałata 20g ,               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2026.58 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 94.55 g; Węglowodany ogółem: 235.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.58 g; sól: 2211.91 mg; suma cukrów prostych: 38.04 g; Błonnik pokarmowy: 18.86 g;                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| czwartek 2026-10-08                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>twarożek z papryką 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g ,<br>papryka 50g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ), | zupa barszcz biały z makaronem 350g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , schab duszony 80g ( <b>BIA, GLU</b> ), buraczki 100g , ziemniaki 200g , sos 100ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>kiwi 1szt , | szynkowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , ogórek zielony 50g ,<br>pomidor 50g ,                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2120.52 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 89.62 g; Węglowodany ogółem: 267.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.08 g; sól: 2574.36 mg; suma cukrów prostych: 44.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g;                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                           |
| piątek 2026-10-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| Dieta: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser żółty 50g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , ogórek zielony 50g ,                                     | Zupa z fasolki szparagowej 300ml ( <b>BIA, GLU, SEL, ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Ryba panierowana 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 150g ,                     | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b cukru 250ml , powidla 30g , ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), pomidor 50g , papryka 50g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2209.00 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodany ogółem: 270.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.83 g; sól: 2741.51 mg; suma cukrów prostych: 53.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g;                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| piątek 2026-10-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| Dieta: ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g ,                                          | Zupa z fasolki szparagowej 300ml ( <b>BIA, GLU, SEL, ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Ryba po grecku 200g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ),                                                          | dżem 30g , masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 80g , sałata 20g ,             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2029.26 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 95.79 g; Węglowodany ogółem: 228.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.10 g; sól: 1922.70 mg; suma cukrów prostych: 42.60 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| piątek 2026-10-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 30g , ogórek zielony 30g , ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kisiel z tartym jabłkiem 100g , | barszcz czerwony z makaronem 200ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Ryba po grecku 200g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>mus warzywno owocowy 100g , | masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 250ml , ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), papryka 30g , pomidor 30g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2258.48 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 104.53 g; Węglowodany ogółem: 255.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.03 g; sól: 1954.48 mg; suma cukrów prostych: 67.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g;                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: szpital Szubin/Nakło                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2026-10-10 Dieta: PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), polędwica drobiowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 20g, pomidor 50g,                          | Zupa jarzynowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), pierogi z mięsem 200g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, surówka z selera i marchewki 150g ( <b>BIA, SEL</b> ),                                       | sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Szynka wp 50g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 200ml, pomidor 80g, papryka 20g,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2109.71 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 264.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; sól: 1873.63 mg; suma cukrów prostych: 53.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g;                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2026-10-10 Dieta: ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), polędwica drobiowa 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g, pomidor 80g,                                                                                                 | jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ), Zupa jarzynowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), pierogi z mięsem 200g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, surówka z selera i marchewki 150g ( <b>BIA, SEL</b> ), | sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b cukru 200ml, pomidor 80g, sałata 20g, szynka wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2071.15 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 70.45 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.95 g; sól: 2230.65 mg; suma cukrów prostych: 44.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g;                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| sobota 2026-10-10 Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z ryby ze szczypiorkiem 50g ( <b>BIA, RYB</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twarożek ze rzodkiewką 50g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g, pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 100g, | Zupa jarzynowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), pierogi z mięsem 200g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, surówka z selera i marchewki 150g ( <b>BIA, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 100g, | szynka wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b cukru 200ml, pomidor 80g, papryka 20g,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2229.07 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 84.45 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.02 g; sól: 2002.47 mg; suma cukrów prostych: 61.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |

Dietetyk

.....