# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-02-02** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 100 g (***JAJ,MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraczki gotowane 80 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10g (***MLE***)<br>wędlina drobiowa 45 g(***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2085.53 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 32 g; Sód: 1800 mg | | |
| **poniedziałek 2026-02-02** | **(kod: D02) Dieta łatwostrawna** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 70 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraczki gotowane 80 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 80g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1942.39 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1810 mg | | |
| **poniedziałek 2026-02-02** | **(kod: D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu grekiego) - 70 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraczki gotowane 80 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 80 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1867.59 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,1 g; Cukry: 77,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1750 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-02-02 | (kod: D07) Dieta bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| chleb przenny 75 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 110 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 240 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraczki gotowane 80 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 80g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>kefir 240 ml (***MLE***), | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 300 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2031.58 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 68.01 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 69,1, Błonnik pokarmowy: 29,88 g; Sód: 1680 mg | | |

| poniedziałek 2026-02-02 | (kod: D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 70 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- ogórek 5 g, | -Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- pomidor 5 g, | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brazowy, mleko 2% tłuszcu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g<br>(***MLE***),<br>chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1981.80 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,76 g; Cukry: 89,76, Błonnik pokarmowy: 40,87 g; Sód: 1990 mg | | |

| poniedziałek 2026-02-02 | (kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) -70 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g (***GLU),***<br>- masło ekstar - 2 g (***MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g (***MLE),***<br>- ogórek 5 g, | -Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- pomidor 5 g, | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (***MLE***),<br>chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1993.80 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,19 g; Cukry: 88,7, Błonnik pokarmowy: 39,9 g; Sód: 1640 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-02-02** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna(1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 15 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina wieprzowa 10 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 100 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) -50g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 m<br><br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1007.00 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 135.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,77 g; Cukry: 40,7, Błonnik pokarmowy: 16 g; Sód: 1000 mg | | |
| **poniedziałek 2026-02-02** | **Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (1- 3lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze, ser twarogowy, jogurt typu grekiego) - gotowanie 20 g (***JAJ,MLE***),<br>wędlina wieprzowa 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marczew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 100 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>Buraczki gotowane 50 g,<br>Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 50 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>jabłka 120 g ,<br>herbatniki 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, ORZ***), | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2 tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***)<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***)<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1014.00 kcal; Białko ogółem: 48.85 g; Tłuszcz: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 138.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,7 g; Cukry: 42,7, Błonnik pokarmowy: 17 g; Sól: 2,5 g, Sód: 1000 mg | | |
| **poniedziałek 2026-02-02** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 30 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) -50g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br><br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1687.64 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 195.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,7 g; Cukry: 60,37, Błonnik pokarmowy: 19 g; Sód: 1500 g | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-02-02 | Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (4-9lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - gotowanie 30 g (***JAJ,MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marczew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 100 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>Buraczki gotowane 50 g,<br>Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 50 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>jabłka 120 g ,<br>herbatniki 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, ORZ***), | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2 tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***)<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***)<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1614.01 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 198.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,7 g; Cukry: 60,7, Błonnik pokarmowy: 24 g; Sód: 1590 mg | | |

| poniedziałek 2026-02-02 | Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (10-18lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 70 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraczki gotowane 50 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 80g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1942.39 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1810 mg | | |

| poniedziałek 2026-02-02 | Dzieci(kod:P01) Dieta podstawowa (10-18lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 100 g (***JAJ,MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraczki gotowane 80 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10g (***MLE***)<br>wędlina drobiowa 45 g(***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2085.53 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 32 g; Sód: 1800 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie II Śniadanie** | **Obiad Podwieczorek** | **Kolacja Posiłek nocny** |
| **wtorek 2026-02-03** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>pasztet 40 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>gruszka 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (***MLE***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (***MLE),***<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (***GLU, JAJ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1995.52 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 77,7, Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1920 mg | | |
| **wtorek 2026-02-03** | **(kod:D02) Dieta łatwostrawna** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszpnoka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>porcjowany 1 szt ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | - Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (***MLE***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru na kg 15 g (***GLU,JAJ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2049.81 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 75,7, Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1910 mg | | |
| **wtorek 2026-02-03** | **(KOD:D05) Dieta łatwostrawna zograniczeniem tłuszczu** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Dżemik porcjowany 25 g,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem ( składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (***MLE***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru na kg 15 g (***GLU,JAJ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2000.86 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 229.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g; Cukry: 75,7, Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sód: 1998 mg | | |
| **wtorek 2026-02-03** | **(kod:D07) Dieta bogatobiłkowa** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Dżemik porcjowany 25 g,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (***MLE***),<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie 200 ml, | chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Biszkopty bez cukru na kg 15 g (***GLU,JAJ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1997.31 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 215.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 65,7, Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1999 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-02-03 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>pasztet 40 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina wieprzowa 10 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- pomidor 5 g, | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Makaron pełnoziarnisty gotowany 240 g (***GLU***),<br>-Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki, bulion drobiowy, olej rzepakowy, pieprz ziołowy) 200 g - duszenie ( ***MLE***)<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 100 g (***GLU***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2110.23 kcal; Białko ogółem: 115,23 g; Tłuszcz: 55.94 g; Węglowodany ogółem: 300,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,91 g; Cukry: 45,88, Błonnik pokarmowy: 44675 g; Sód 1998 mg | | |

| wtorek 2026-02-03 | (kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g (***GLU***),<br>pasztet 40 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina wieprzowa 10 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- pomidor 5 g, | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Makaron pełnoziarnisty gotowany SZ 240 g (***GLU***),<br>-Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki, bulion drobiowy, olej rzepakowy, pieprz ziołowy) 200 g - duszenie ( ***MLE***)<br>- Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 100 g (***GLU***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2044.44 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,81 g; Cukry: 46,11, Błonnik pokarmowy: 43,00 g; Sód: 1998 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie<br>II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-02-03** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 130 g , | -Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchewka, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 200 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 20 ml (***MLE***),<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1099.81 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 125.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,1 g; Cukry: 39,7, Błonnik pokarmowy: 16,5 g; Sód: 1190 mg | | |
| **wtorek 2026-02-03** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>pasztet 20 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>gruszka 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25g, | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem ( składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 200 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 20 ml (***MLE***), -<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (***GLU, JAJ***), | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1175.12 kcal; Białko ogółem: 51.09 g; Tłuszcz: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 135.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,1 g; Cukry: 41,7, Błonnik pokarmowy: 15,9 g; Sód: 1000 mg | | |
| **wtorek 2026-02-03** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 130 g , | -Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchewka, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 200 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 20 ml (***MLE***),<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1599.11 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 45.64 g; Węglowodany ogółem: 175.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,1 g; Cukry: 60,87, Błonnik pokarmowy: 21,5 g; Sód: 1230 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-02-03 | DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat) | |
|---|---|---|
| Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>pasztet 30 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>gruszka 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25g, | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - gotowanie 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem ( składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 200 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 20 ml (***MLE***), -<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 30 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1575.52 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 179.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,41 g; Cukry: 61,76, Błonnik pokarmowy: 22,9 g; Sód: 1200 mg | | |

| wtorek 2026-02-03 | DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszpnoka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>porcjowany 1 szt ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | - Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (***MLE***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru na kg 15 g (***GLU,JAJ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2049.81 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 75,7, Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sól: 5,29 g, Sód: 1910 mg | | |

| wtorek 2026-02-03 | DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>pasztet 40 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>gruszka 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (***MLE***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (***MLE),***<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (***GLU, JAJ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1995.52 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 77,7, Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1920 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-02-04** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2 %, kasza manna) - gotowanie 320 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br><br>jabłka 120 g , | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ryba smażona (składniki: filet rybny, mąka pszenna, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - smażenie 150 g (***RYB, JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1943.44 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 55,7, Błonnik pokarmowy: 31,5 g; Sód: 1760 mg | | |
| **środa 2026-02-04** | **(kod:D02) Dieta łatwostrawna** | |
| Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2 %, kasza manna) - gotowanie 320 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ryba parowana (składniki: filet rybny, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - duszenie 150 g (***RYB, JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, ,<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1920.30 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g; Cukry: 75,1, Błonnik pokarmowy: 28,33 g; Sód: 1700 g | | |
| **środa 2026-02-04** | **(KOD:D05) Dieta łatwostrawna zograniczeniem tłuszczu** | |
| Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2 %, kasza manna) - gotowanie 320 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10g,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) -350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ryba parowana (składniki: filet rybny, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - duszenie 150 g (***RYB, JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1932.67 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,15 g; Cukry: 76,33, Błonnik pokarmowy: 26,33 g; Sód: 1640 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2026-02-04 | (kod:D07) Dieta bogatobiłkowa | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2 %, kasza manna) - gotowanie 320 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>ser biały chudy 70 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Sałata 10 g,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**I Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ryba parowana (składniki: filet rybny, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - duszenie 150 g (***RYB, JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciastka zbożowe bez cukru 25 g (***GLU***),<br>kefir 240 ml (***MLE***) | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 70 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, ,<br>Roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1956.66 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 76,21, Błonnik pokarmowy: 28,33 g; Sód: 1600 mg | | |

| środa 2026-02-04 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ryba smażona (składniki: filet rybny, mąka pszenna, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - smażenie 150 g (***RYB, JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1952.99 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 47.44 g; Węglowodany ogółem: 232.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,01 g; Cukry: 56,21, Błonnik pokarmowy: 38,63 g; Sód: 1910 mg | | |

| środa 2026-02-04 | (kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ryba smażona (składniki: filet rybny, mąka pszenna, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - smażenie 150 g (***RYB, JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy cudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1973.87 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,15 g; Cukry: 60,63, Błonnik pokarmowy: 42,65 g; Sód: 1999 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-02-04** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>-Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - parowanie 100 g (***GLU, RYB***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>mus owocowy 100 g , | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 20 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml (***GLU, MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1535.40 kcal; Białko ogółem: 57.22 g; Tłuszcz: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 123.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,8 g; Cukry: 39,27, Błonnik pokarmowy: 17,67 g; Sód: 1002m g | | |
| **środa 2026-02-04** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 120 g , | - Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - parowanie 100 g (***GLU, RYB***),<br>- Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>mus owocowy 100 g , | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml (***GLU, MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1563.44 kcal; Białko ogółem: 52.93 g; Tłuszcz: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 158.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,1 g; Cukry: 29,12, Błonnik pokarmowy: 17,12 g; Sól: 2,83 g; Sód: 1130 mg | | |
| **środa 2026-02-04** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>-Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 150 g (***GLU, RYB***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>mus owocowy 100 g , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 20 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1535.40 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 223.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,28 g; Cukry: 64,12, Błonnik pokarmowy: 22,53 g; Sód: 1460 mg | | |
| **środa 2026-02-04** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)** | |
| Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 120 g , | - Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 150 g (***GLU, RYB***),<br>- Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>mus owocowy 100 g , | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 20 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1663. kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,91 g; Cukry: 47,12, Błonnik pokarmowy: 26,5 g; Sód: 1029 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| **środa 2026-02-04** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)** | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2 %, kasza manna) - gotowanie 320 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Ryba parowana (składniki: filet rybny, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - duszenie 150 g (***RYB, JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, ,<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1920.30 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g; Cukry: 75,1, Błonnik pokarmowy: 28,33 g; Sód: 1700 mg | | |

| **środa 2026-02-04** | **DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)** | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2 %, kasza manna) - gotowanie 320 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br><br>jabłka 120 g , | -Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 150 g (***GLU, RYB***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1943.44 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 55,7, Błonnik pokarmowy: 31,5 g; Sód: 1760 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-05** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g, | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,<br>Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (***MLE***),<br>-Ryż brązowy gotowany 200 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU,JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2036.89 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 60,33, Błonnik pokarmowy: 35,33 g; Sód: 1690 mg | | |
| **czwartek 2026-02-05** | **(kod:D02) Dieta łatwostrawna** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g, | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,<br>-Ryż biały gotowany 200 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>wafle ryżowe 36 g (***SEZ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,15 g; Cukry: 70,43, Błonnik pokarmowy: 23,33 g; Sód: 1610 mg | | |
| **czwartek 2026-02-05** | **(KOD:D05) Dieta łatwostrawna zograniczeniem tłuszczu** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,<br>-Ryż biały gotowany 200 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE),***<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>wafle ryżowe 36 g (***SEZ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,65 g; Cukry: 71,23, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sód: 1770 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-02-05 | (kod:D07) Dieta bogatobiłkowa | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,<br>-Ryż biały gotowany 200 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>wafle ryżowe 36 g (***SEZ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2006.15 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,45 g; Cukry: 70,78, Błonnik pokarmowy: 21,87 g; Sód: 1810 mg | | |

| czwartek 2026-02-05 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>banany 130 g<br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,<br>-Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (***MLE***),<br>-Ryż brązowy gotowany 200 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,65 g; Cukry: 71,23, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sód: 1770 g | | |

| czwartek 2026-02-05 | (kod:D6/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml,<br>banany 130 g ,<br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,<br>-Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (***MLE***),<br>-Ryż brązowy gotowany 200 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2043.27 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Cukry: 75,54, Błonnik pokarmowy: 44,21 g; Sód: 1990 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-05** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 100 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 100 g,<br>-Ryż biały gotowany 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 150g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***)<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1076.91 kcal; Białko ogółem: 56.77 g; Tłuszcz: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 169.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,07 g; Cukry: 36,16, Błonnik pokarmowy: 12,41 g; Sód: 880 mg | | |
| **czwartek 2026-02-05** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 150 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>Mandarynka 140 g,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 100 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 100 g,<br>Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (***MLE***),<br>-Ryż brązowy gotowany 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 150 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL)***<br>roszponka 10 g ,<br>Papryka 50 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1089,23 kcal; Białko ogółem: 53.98 g; Tłuszcz: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 170.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,05 g; Cukry: 34,13, Błonnik pokarmowy: 15,43 g; Sód: 1050 mg | | |

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-05** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 150 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 100 g,<br>-Ryż biały gotowany 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***)<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1693.01 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 241.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,77 g; Cukry: 57,16, Błonnik pokarmowy: 18,21 g; Sód: 1360 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

MIX PLUS ul. :Poznańska 21, 11-400, Kętrzyn

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-02-05 | DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat) | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>Mandarynka 140 g,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 150 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 100 g,<br>Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (***MLE***),<br>-Ryż brązowy gotowany 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g , | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL)***<br>roszponka 10 g ,<br>Papryka 50 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1659,98kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 250.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,55 g; Cukry: 46,83, Błonnik pokarmowy: 18,93 g; Sód: 1290 mg | | |

| czwartek 2026-02-05 | DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g, | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,<br>-Ryż biały gotowany 200 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>wafle ryżowe 36 g (***SEZ***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,15 g; Cukry: 70,43, Błonnik pokarmowy: 23,33 g; Sód: 1610 mg | | |

| czwartek 2026-02-05 | DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g, | -Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( ***MLE, GLU***)<br>-Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,<br>-Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (***MLE***),<br>-Ryż brązowy gotowany 200 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU,JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2036.89 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 60,33, Błonnik pokarmowy: 35,33 g; Sód: 1690 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-06** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 120 g , | -Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2031.81 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Cukry: 65,54, Błonnik pokarmowy: 24,21 g; Sód: 1799 mg | | |
| **piątek 2026-02-06** | **(kod:D02) Dieta łatwostrawna** | |
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Roszponka 10 g,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g, | -Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 200 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),*** |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 64.72 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,33 g; Cukry: 69,54, Błonnik pokarmowy: 21,76 g; Sód: 1710 ,g | | |
| **piątek 2026-02-06** | **(KOD:D05) Dieta łatwostrawna zograniczeniem tłuszczu** | |
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 70 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Roszponka 10 g,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g, | Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 200 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),*** |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2017.59 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 56.37 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,94 g; Cukry: 77,32, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sód: 1600 g | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-02-06 | (kod:D07) Dieta bogatobiłkowa | |
|---|---|---|
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 125 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Roszponka 10 g,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g, | -Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 300 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),*** |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2087.39 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 66.01 g; Węglowodany ogółem: 294. g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,6 g; Cukry: 77,22, Błonnik pokarmowy: 24,01 g; Sód: 1740 mg

| piątek 2026-02-06 | (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g (***GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g (***MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g (***MLE),***<br>- ogórek 5 g, | -Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina wieprzowa 10 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- pomidor 5 g, | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),*** |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2070.11 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 71.2 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,71 g; Cukry: 71,88, Błonnik pokarmowy: 36,08 g; Sód: 1890 mg

| piątek 2026-02-06 | (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g (***GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g (***MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g (***MLE),***<br>- ogórek 5 g, | - Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina wieprzowa 10 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- pomidor 5 g, | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),***<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2094.00 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 72.6 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 72,99, Błonnik pokarmowy: 37,95 g; Sód: 1930 mg

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-06** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) parowanie 50g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 120 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),*** |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1111.75 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 51.02 g; Węglowodany ogółem: 221.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,83 g; Cukry: 45,18, Błonnik pokarmowy: 17,86 g; Sód: 1032 mg | | |
| **piątek 2026-02-06** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) parowanie 150 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL,GOR),***<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, | -Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 100 g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 150 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>jabłka 120 g , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 150 ml (***MLE),*** |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1145.72 kcal; Białko ogółem: 60.96 g; Tłuszcz: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 141.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,81 g; Cukry: 46,06, Błonnik pokarmowy: 17,54 g; Sód: 1052 mg | | |
| **piątek 2026-02-06** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) parowanie 150 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 200 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),*** |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1671.45 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 219.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,13 g; Cukry: 49,98, Błonnik pokarmowy: 18,16 g; Sód 1144 mg | | |
| **piątek 2026-02-06** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)** | |
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) parowanie 50 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL,GOR),***<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g, | -Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>jabłka 120 g , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),*** |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1645.12 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 58.34 g; Węglowodany ogółem: 220.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,81 g; Cukry: 51,66, Błonnik pokarmowy: 19,54 g; Sód: 1124 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-02-06 | DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Roszponka 10 g,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g, | -Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 200 g (***GLU, JAJ, MLE***),<br>-Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100g (***GLU,JAJ)***<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE),*** |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 64.72 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,33 g; Cukry: 69,54, Błonnik pokarmowy: 21,76 g; Sód: 1710 mg | | |

| piątek 2026-02-06 | DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 120 g , | -Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100g (***GLU,JAJ)***<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (***MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2031.81 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Cukry: 65,54, Błonnik pokarmowy: 24,21 g; Sód: 1799 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-07** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU,JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidory 50 g,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>jaja kurze gotowane 50 g,(***JAJ***),<br>papryka 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,91 g; Cukry: 76,87, Błonnik pokarmowy: 33,41 g; Sód: 1830 g | | |
| **sobota 2026-02-07** | **(kod:D02) Dieta łatwostrawna** | |
| chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraki tarte (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny ) - gotowanie 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1953.26 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,11 g; Cukry: 76,59, Błonnik pokarmowy: 29,33 g; Sód: 1730 mg | | |
| **sobota 2026-02-07** | **(KOD:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraki tarte (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny ) - gotowanie 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,89 g; Cukry: 68,95, Błonnik pokarmowy: 41,83 g; Sód: 1700 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-02-07 | (kod:D07) Dieta bogatobiłkowa | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***)<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 200 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraki tarte (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny ) - gotowanie 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE),***<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Pieczywo chrupkie 24 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1977.12 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 226.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,56 g; Cukry: 74,43, Błonnik pokarmowy: 28,63 g; Sód: 1780 mg | | |

| sobota 2026-02-07 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło eKStra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>jajo kurze gotowane 50 g (***JAJ***),<br>papryka 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,89 g; Cukry: 68,95, Błonnik pokarmowy: 41,83 g; Sód: 1900m g | | |

| sobota 2026-02-07 | (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło eKStra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło eKStra 10 g (***MLE***)<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>jajo kurze gotowane 50 g (***JAJ***),<br>papryka 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstRA - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1998.88 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 234.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,45 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 47,68 g; Sód: 1935 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-07** | **DZIECI (kod:P2) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***)<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 100 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 100g ,<br>-Marchewka gotowana - gotowanie 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1085.88 kcal; Białko ogółem: 59.41 g; Tłuszcz: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 129.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,39 g; Cukry: 36,15, Błonnik pokarmowy: 21,89 g; Sód: 1005 mg | | |
| **sobota 2026-02-07** | **DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Pomidory 50 g,<br>roszponka 10 g ,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 100 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>-<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>jajo kurze gotowane 50 g (***JAJ***),<br>papryka 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Pieczywo chrupkie 24 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1099.94 kcal; Białko ogółem: 57.99 g; Tłuszcz: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 121,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,02 g; Cukry: 39,99, Błonnik pokarmowy: 19,01 g; Sód: 1015 mg | | |

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-07** | **DZIECI (kod:P2) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***)<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Marchewka gotowana - gotowanie 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1685.88 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 178.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,79 g; Cukry: 60,15, Błonnik pokarmowy: 27,63 g; Sód: 1037 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-02-07 | DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa (4-9 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Pomidory 50 g,<br>roszponka 10 g ,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>-<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>jajo kurze gotowane 50 g (***JAJ***),<br>papryka 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Pieczywo chrupkie 24 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1691.94 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 181,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,92 g; Cukry: 64,90, Błonnik pokarmowy: 28,61 g; Sód: 1055 mg | | |

| sobota 2026-02-07 | DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Buraki tarte (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny ) - gotowanie 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1953.26 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,11 g; Cukry: 76,59, Błonnik pokarmowy: 29,33 g; Sód: 1730 mg | | |

| sobota 2026-02-07 | DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU,JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidory 50 g,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU, JAJ, MLE)***<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>jaja kurze gotowane 50 g,(***JAJ***),<br>papryka 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,91 g; Cukry: 76,87, Błonnik pokarmowy: 33,41 g; Sód: 1830 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-02-08** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| chleb przenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>mandarynka 140 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza gryczana gotowana 200 g,<br>-Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>-Marchew gotowana 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2009.20 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,45 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 37,68 g; Sód: 1795 mg | | |
| **niedziela 2026-02-08** | **(kod:D02) Dieta łatwostrawna** | |
| chleb przenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***)<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>mandarynka 140 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g,***(GLU)***<br>-Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>-Marchew gotowana 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2005.33 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,65 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 28,98 g; Sód: 1674 mg | | |
| **niedziela 2026-02-08** | **(kod:D05) Dieta łatwostrawna zograniczeniem tłuszczu** | |
| chleb przenny 100 g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszpunka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>mandarynka 140 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - gotowanie 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g,***(GLU)***<br>-Marchew gotowana 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2 tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (***MLE***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2008.29 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,76 g; Cukry: 75,98, Błonnik pokarmowy: 29,99 g; Sód: 1690 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-02-08 | (kod:D07)Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA | |
|---|---|---|
| chleb przenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>mandarynka 140 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 200 g (***GLU***),<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g,(***GLU)***<br>-Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>-Marchew gotowana 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2013.43 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,45 g; Cukry: 75,66, Błonnik pokarmowy: 29,91 g; Sód: 1761 mg | | |

| niedziela 2026-02-08 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza gryczana gotowana 200 g,<br>-Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>-Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 1500 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (***MLE***),<br>chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,15 g; Cukry: 72,34, Błonnik pokarmowy: 43,11 g; Sód: 1810 mg | | |

| niedziela 2026-02-08 | (kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g(***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza gryczana gotowana 200 g,<br>-Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>-Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (***MLE***),<br>chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g (***GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g (***MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g (***MLE),***<br>- ogórek 5 g, |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2095.41 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; ; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,16 g; Cukry: 78,98, Błonnik pokarmowy: 43,69 g; Sód: 1970 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-02-08** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| chleb przenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 20 g (***MLE***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | - Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 100 g (***GLU***),<br>-Kasza jęczmienna gotowana 100 g,***(GLU)***<br>-Marchew gotowana 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>mus owocowy 100g , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1142.99 kcal; Białko ogółem: 58.03 g; Tłuszcz: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 13.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,05 g; Cukry: 37,54, Błonnik pokarmowy: 15,02 g; Sód: 820 mg | | |
| **niedziela 2026-02-08** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 150 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>mandarynka 140 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 100 g (***GLU***),<br>-Kasza gryczana gotowana 100 g,<br>-Fasolka szparagowa gotowana 50 g,<br>-Marchew gotowana 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>mus owocowy 100 g , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (***MLE***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g(***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1149.20 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 131.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,01 g; Cukry: 37,07, Błonnik pokarmowy: 19,99 g; Sód: 920 mg | | |

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-02-08** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb przenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | - Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza jęczmienna gotowana 100 g,***(GLU)***<br>-Marchew gotowana 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>mus owocowy 100g , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1698.91 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 189.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,95 g; Cukry: 69,44, Błonnik pokarmowy: 27,32 g; Sód: 1260 mg | | |
| **niedziela 2026-02-08** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)** | |
| chleb przenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>mandarynka 140 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza gryczana gotowana 150 g,<br>-Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>-Marchew gotowana 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>mus owocowy 100 g , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g(***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1689.20 kcal; Białko ogółem: 176.96 g; Tłuszcz: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 197.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,61 g; Cukry: 61,67, Błonnik pokarmowy: 27,59 g; Sód: 1560 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-02-08 | DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna(10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb przenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***)<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>mandarynka 140 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g,(***GLU)***<br>-Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>-Marchew gotowana 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2005.33 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,65 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 28,98 g; Sód: 1670 mg

| niedziela 2026-02-08 | DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb przenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>mandarynka 140 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (***GLU***),<br>-Kasza gryczana gotowana 200 g,<br>-Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>-Marchew gotowana 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.20 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,45 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 37,68 g; Sód: 1795 mg

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-02-09** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>papryka 50 g ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>pomarańcze 200 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml(***MLE***), | -Zupa z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Kasza pęczak gotowana - 200 g , (***GLU)***<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek świeży 50 g ,<br>Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (***GLU, JAJ***),<br>sałata10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2050,7 kcal; Białko ogółem: 105,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Węglowodany ogółem: 297 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 32 g; Sód: 1820 mg | | |
| **poniedziałek 2026-02-09** | **(kod: D02) Dieta łatwostrawna** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>pomarańcze 200 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane - 200 g ,<br>-Buraczki gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru - 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (***GLU, JAJ***),<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1998,5 kcal; Białko ogółem: 103,2 g; Tłuszcz: 45,1 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5 g; Cukry: 80,1; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód 1760 mg | | |
| **poniedziałek 2026-02-09** | **(kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>pomarańcze 200 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane - 200 g ,<br>-Buraczki gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) - pieczenie - 100 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1992,7 kcal; Białko ogółem: 102,9 g; Tłuszcz: 53,5 g; Węglowodany ogółem: 285,8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,9 g; Cukry: 80,1 g; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1720 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-02-09 | (kod:D07) Dieta bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>pomarańcze 200 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane - 200 g ,<br>-Buraczki gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru - 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (***GLU, JAJ***),<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1951,6 kcal; Białko ogółem: 112,7 g; Tłuszcz: 40,9 g; Węglowodany ogółem: 308,1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,4 g; Cukry: 88,4g; Błonnik pokarmowy: 41,6 g; Sód: 1620 mg | | |

| poniedziałek 2026-02-09 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g(***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | -Zupa z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Kasza pęczak gotowana - 200 g , (***GLU)***<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1992,7 kcal; Białko ogółem: 102,9 g; Tłuszcz: 53,5 g; Węglowodany ogółem: 295,8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,9 g; Cukry: 80,1 g; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1872 mg | | |

| poniedziałek 2026-02-09 | (kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g(***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | -Zupa z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Kasza pęczak gotowana - 200 g , (***GLU)***<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***),<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy cudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2009,3 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 55,2 g; Węglowodany ogółem: 296,1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g; Cukry: 88,5 g; Błonnik pokarmowy: 41,8 g; Sód: 1962 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-02-09** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g(***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 100 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane - 100 g ,<br>-Marchewka gotowana - 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 50 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Sałata 10 g,<br>Herbata owocowa 150 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1099,2 kcal; Białko ogółem: 60 g; Tłuszcz: 28,11 g; Węglowodany ogółem: 161,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,19 g; Cukry: 42,22 g; Błonnik pokarmowy: 14,2 g, Sód: 820 mg | | |
| **poniedziałek 2026-02-09** | **Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU,JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>papryka 50 g ,<br>Roszponka 10 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt owocowy 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 100g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>- Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -50 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 50 g (***GLU, JAJ***), | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml (***GLU, MLE***), |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1009,3 kcal; Białko ogółem: 62,9 g; Tłuszcz: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 149.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,39 g; Cukry: 41,01 g, Błonnik pokarmowy: 21 g, Sód: 830 mg | | |

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-02-09** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g(***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane - 150 g ,<br>-Marchewka gotowana - 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 50 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Sałata 10 g,<br>Herbata owocowa 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1609,2 kcal; Białko ogółem: 77,0 g; Tłuszcz: 38,11 g; Węglowodany ogółem: 211,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,89 g; Cukry: 49,82 g; Błonnik pokarmowy: 33,2 g, Sód: 1062 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-02-09 | Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (4-9 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU,JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>papryka 50 g ,<br>Roszponka 10 g,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt owocowy 150 ml (***MLE***),<br>pomarańcze 200 g , | Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>- Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -100 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (***GLU, JAJ***), | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1619,3 kcal; Białko ogółem: 72,9 g; Tłuszcz: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 215.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,39 g; Cukry: 48,01 g, Błonnik pokarmowy: 36 g, Sód: 1083 mg

| poniedziałek 2026-02-09 | (kod: P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 30 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>pomarańcze 200 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane - 200 g ,<br>-Buraczki gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru - 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (***GLU, JAJ***),<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1998,5 kcal; Białko ogółem: 103,2 g; Tłuszcz: 45,1 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5 g; Cukry: 80,1; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód 1760 mg

| poniedziałek 2026-02-09 | (kod:D01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>pomidory 50 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>pomarańcze 200 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml(***MLE***), | -Zupa z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (***JAJ, MLE, GLU***),<br>-Kasza pęczak gotowana - 200 g , (***GLU)***<br>-Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek świeży 50 g ,<br>Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (***GLU, JAJ***),<br>sałata10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (***GLU, MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2050,7 kcal; Białko ogółem: 105,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Węglowodany ogółem: 297 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 32 g; Sód: 1820 mg

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-02-10** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**IIŚniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g(***MLE***),<br>Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (***RYB, SEL***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU,JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru- 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2077,2 kcal; Białko ogółem: 157,4 g; Tłuszcz: 52,2 g; Węglowodany ogółem: 284,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,8 g; Cukry: 47,2 g; Błonnik pokarmowy: 32,2 g; Sód: 1898 mg | | |
| **wtorek 2026-02-10** | **(kod:D02) Dieta łatwostrawna** | |
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane - 200 g ,<br>-Mieszanka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, masło ekstra) - 150 g ,(***MLE***)<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (***RYB, SEL***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Pieczywo chrupkie 25 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru - 250 ml, |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2048,2 kcal; Białko ogółem: 106,6 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 286,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,2 g; Cukry: 44,6 g; Błonnik pokarmowy: 22,1 g; Sód: 1810 mg | | |
| **wtorek 2026-02-10** | **(KOD:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | - Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>--Mieszanka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, masło ekstra) - 150 g ,(***MLE***)<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (***RYB, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Pieczywo chrupkie 25 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru - 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2037,9 kcal; Białko ogółem: 108,7 g; Tłuszcz: 43,1 g; Węglowodany ogółem: 275,8g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g; Cukry: 44,5 g; Błonnik pokarmowy: 22,8 g; Sód: 1808 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-02-10 | (kod:D07) Dieta bogatobiłkowa | |
|---|---|---|
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb przenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>dżemik porcjowany 1 szt ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Pieczywo chrupkie 25 g (***GLU***), | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (***RYB, SEL***),<br>Roszonka 10 g,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru - 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2004,5 kcal; Białko ogółem: 109,9 g; Tłuszcz: 51,4 g; Węglowodany ogółem: 246,7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g; Cukry: 45,1 g; Błonnik pokarmowy: 22,8 g; Sód: 1830 mg | | |

| wtorek 2026-02-10 | (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy cudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (***RYB, SEL***),<br>wędlina drobiowa 30 g<br>(***GLU, JAJ, SEL***),<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru - 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2112,5 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 59,1 g; Węglowodany ogółem: 267,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 44,4 g; Błonnik pokarmowy: 42,5 g; Sód: 1890 mg | | |

| wtorek 2026-02-10 | (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | - Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy cudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (***RYB, SEL***),<br>wędlina drobiowa 15 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru - 250 ml<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- sałata 5 g, |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2098,9 kcal; Białko ogółem: 111,9 g; Tłuszcz: 60,5 g; Węglowodany ogółem: 276,6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 45,9 g; Błonnik pokarmowy: 45,5 g; Sód: 1920 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-02-10** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 50 g (***JAJ, MLE***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 150 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g , | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 100g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Marchew gotowana - 50 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g(***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa 150 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1004,5 kcal; Białko ogółem: 58,7 g; Tłuszcz: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 125,8g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,5 g; Cukry: 27,1 g; Błonnik pokarmowy: 12,8 g; Sód: 810 mg | | |
| **wtorek 2026-02-10** | **DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 50 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), dżemik porcjowany 25 g , | - Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny)150g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g(***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g , ,<br>Herbata owocowa bez cukru - 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1036,2 kcal; Białko ogółem: 59,4 g; Tłuszcz: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 134,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,9 g; Cukry: 27,23 g; Błonnik pokarmowy: 14,2 g; Sód: 880 mg | | |
| **wtorek 2026-02-10** | **DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (3-9 lat)** | |
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g , | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 100g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g(***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1684,5 kcal; Białko ogółem: 78,7 g; Tłuszcz: 33,1 g; Węglowodany ogółem: 195,8g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,5 g; Cukry: 47,1 g; Błonnik pokarmowy: 18,8 g; Sód: 1466 mg | | |
| **wtorek 2026-02-10** | **DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa (3-9 lat)** | |
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g , | - Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 100g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g(***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru- 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1996,2 kcal; Białko ogółem: 873,4 g; Tłuszcz: 43,92 g; Węglowodany ogółem: 194,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,9 g; Cukry: 48,2 g; Błonnik pokarmowy: 19,2 g; Sód: 1462 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-02-10 | (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane - 200 g ,<br>-Mieszanka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, masło ekstra) - 150 g ,(***MLE***)<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (***RYB, SEL***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Pieczywo chrupkie 25 g (***GLU***),<br>Herbata owocowa bez cukru - 250 ml, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2048,2 kcal; Białko ogółem: 106,6 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 286,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,2 g; Cukry: 44,6 g; Błonnik pokarmowy: 22,1 g; Sód: 1810 mg

| wtorek 2026-02-10 | (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (***JAJ, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**IIŚniadanie:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | -Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SEL, GLU***),<br>-Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (***JAJ, GLU***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g(***MLE***),<br>Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (***RYB, SEL***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU,JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru- 250 ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2077,2 kcal; Białko ogółem: 157,4 g; Tłuszcz: 52,2 g; Węglowodany ogółem: 284,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,8 g; Cukry: 47,2 g; Błonnik pokarmowy: 32,2 g; Sód: 1989 mg

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-02-11** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ser żółty 15 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU***),<br>-Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 150 g (***MLE, GOR***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2055.98 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 55,6 g; Błonnik pokarmowy: 30,4 g; Sód: 1790 mg | | |
| **środa 2025-02-11** | **(kod: D02) Dieta łatwostrawna** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200 g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU***)<br>- Buraczki gotowane 150 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g; Cukry: 57,8 g; Błonnik pokarmowy: 27,2 g; Sód: 1760 mg | | |
| **środa 2026-02-11** | **(kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200 g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU***)<br>- Buraczki gotowane 150 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,4 g; Cukry: 47,7 g; Błonnik pokarmowy: 27,3 g; Sód: 1720 mg | | |
| **środa 2026-02-11** | **(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 250 g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU***)<br>- Buraczki gotowane 150 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2042.68 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,6 g; Cukry: 58,3 g; Błonnik pokarmowy: 36,6 g; Sód: 1730 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| **środa 2026-02-11** | **(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)** | |
|---|---|---|
| chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ser żółty 15 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU***),<br>-Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 150 g (***MLE, GOR***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g,, | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1996.18 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 263.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,3 g; Cukry: 54,4 g; Błonnik pokarmowy: 38,4 g; Sód: 1920 mg | | |

| **środa 2026-02-11** | **(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)** | |
|---|---|---|
| chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ser żółty 15 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU***),<br>-Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 150 g (***MLE, GOR***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2001.18 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 83.05 g; Węglowodany ogółem: 272.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,4 g; Cukry: 50,6 g; Błonnik pokarmowy: 41,2 g; Sód: 1950 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-02-11** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa marchewkowa(składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 150 g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 100 g (***GLU***)<br>- Marchew gotowana - 100g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 100 g (***MLE***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g(***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru - 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1017.03 kcal; Białko ogółem: 38.06 g; Tłuszcz: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 123.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,2 g; Cukry: 28,8 g; Błonnik pokarmowy: 17,2 g; Sód: 80m mg | | |
| **środa 2026-02-11** | **Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 150g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 100 g (***GLU***),<br>-Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 100 g (***MLE, GOR***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1041.93 kcal; Białko ogółem: 44.13 g; Tłuszcz: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 133.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,1 g; Cukry: 24,6 g; Błonnik pokarmowy: 18,4 g; Sód: 940 mg | | |
| **środa 2026-02-11** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (3-9 lat)** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa marchewkowa(składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 150 g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 150 g (***GLU***)<br>- Marchew gotowana - 150g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g(***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1537.03 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 198.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,2 g; Cukry: 45,8 g; Błonnik pokarmowy: 27,2 g; Sód: 1200 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2026-02-11 | Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (3-9 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ser żółty 15 g (***MLE***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 150g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 150 g (***GLU***),<br>-Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 10 g (***MLE, GOR***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1551.93 kcal; Białko ogółem: 55.13 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 201.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 48,6 g; Błonnik pokarmowy: 29,4 g; Sód: 1134 mg | | |

| środa 2025-02-11 | (kod: P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200 g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU***)<br>- Buraczki gotowane 150 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g; Cukry: 57,8 g; Błonnik pokarmowy: 27,2 g; Sód: 1760 mg | | |

| środa 2026-02-11 | (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>ser żółty 15 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml<br>**II Śniadanie:**<br>serek wiejski 200 g (***MLE***), | -Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszce, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200g ,<br>-Kasza jęczmienna gotowana 200 g (***GLU***),<br>-Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 150 g (***MLE, GOR***),<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (***MLE***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2055.98 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 55,6 g; Błonnik pokarmowy: 30,4 g; Sód: 1790 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-12** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 120 g | -Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko pieczone z kurczaka150 g ,<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2051.80 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 59.59 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g; Cukry: 56 g; Błonnik pokarmowy: 33,4 g; Sód: 1930 mg | | |
| **czwartek 2026-02-12** | **(kod:D02) Dieta łatwostrawna** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka pszenna 80g (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 120 g | - Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g ,<br>- Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>- Marchew gotowana 150 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2017.48 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 56.23 g; Węglowodany ogółem: 216.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g; Cukry: 52 g; Błonnik pokarmowy: 23,2 g; Sód: 1850 mg | | |
| **czwartek 2026-02-12** | **(kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka pszenna 80g (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 120 g | - Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g ,<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Marchew gotowana 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2042.68 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 206.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,6 g; Cukry: 41,9 g; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1820 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-02-12 | (kod:D07) Dieta bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka pszenna 80g (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 70 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml<br>**II Śniadanie:**<br>banany 120 g , | -- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g ,<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Marchew gotowana 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml, | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2039.51 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 56.67 g; Węglowodany ogółem: 216.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g; Cukry: 51,6 g; Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sód: 1860 mg

| czwartek 2026-02-12 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | -- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko pieczone z kurczaka 150 g ,<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2014.52 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodany ogółem: 230.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,3 g; Cukry: 50,6 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sól: 1890 mg

| czwartek 2026-02-12 | (kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | -- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko pieczone z kurczaka 150 g ,<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g<br>-Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 60 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2071.52 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 57.25 g; Węglowodany ogółem: 236.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sód: 1910 mg

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-12** | **Dzieci (kod: P2) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| Bułka pszenna 80g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny,, koper świeży, zioła prowansalskie) - 30 g (***MLE***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -250 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko z kurczaka bez skóry gotowane 100 g ,<br>- Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>- Marchew gotowana 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml, | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1070.40 kcal; Białko ogółem: 50.73 g; Tłuszcz: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 117.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,4 g; Cukry: 27 g; Błonnik pokarmowy: 12,2 g; Sód: 830 mg | | |
| **czwartek 2026-02-12** | **Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 150 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | - Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -250 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko pieczone z kurczaka 100 g ,<br>-Ziemniaki gotowane 100g ,<br>--Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 50g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml, | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1081.61 kcal; Białko ogółem: 55.62 g; Tłuszcz: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 121.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,4 g; Cukry: 28 g; Błonnik pokarmowy: 13,2 g; Sód: 860 mg | | |
| **czwartek 2026-02-12** | **Dzieci (kod: P2) Dieta łatwostrawna (3-9 lat)** | |
| Bułka pszenna 80g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 30 g (***MLE***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g ,<br>Ziemniaki gotowane 150 g ,<br>Marchew gotowana 150 g ,<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml, | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1570.40 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 197.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,4 g; Cukry: 33 g; Błonnik pokarmowy: 22,2 g; Sód: 1330 mg | | |
| **czwartek 2026-02-12** | **Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (3-9 lat)** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 150 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | - Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko pieczone z kurczaka 100 g ,<br>-Ziemniaki gotowane 150 g,<br>--Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 100g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml, | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1581.61 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 201.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,4 g; Cukry: 35 g; Błonnik pokarmowy: 23,2 g; Sód: 1460 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-02-12 | (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka pszenna 80g (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>Pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 120 g | - Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g ,<br>- Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>- Marchew gotowana 150 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2017.48 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 56.23 g; Węglowodany ogółem: 216.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g; Cukry: 52 g; Błonnik pokarmowy: 23,2 g; Sód: 1850 mg | | |
| **czwartek 2026-02-12** | **(kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (***GLU, MLE***),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***),<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (***MLE***),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 120 g | -Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Udko pieczone z kurczaka150 g ,<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,<br>serek wiejski 200 g (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2051.80 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 59.59 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g; Cukry: 56 g; Błonnik pokarmowy: 33,4 g; Sód: 1930 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-13** | **(kod:P01) Dieta podstawowa** | |
| Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (***GLU, MLE),***<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 120 g, | - Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemiaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (***SOJ,SEL, GOR***),<br>-Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (***RYB***),<br>- Ryż brązowy gotowany - 200 g,<br>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidory 50 g ,<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2072.02 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1820 mg | | |
| **piątek 2026-02-13** | **(kod: D02) Dieta łatwostrawna** | |
| Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (***GLU, MLE),***<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g, | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE,SEL, GOR***),<br>- Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (***RYB***),<br>- Ryż biały gotowany 200 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml, |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.73 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 58,9 g; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1750 mg | | |
| **piątek 2026-02-13** | **(kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (***GLU, MLE),***<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g, | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE,SEL, GOR***),<br>- Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (***RYB***),<br>- Ryż biały gotowany 200 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb przenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml, |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2092.33 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 53.42 g; Węglowodany ogółem: 245.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,6 g; Cukry: 57,9 g; Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sód: 1602 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-02-13 | (kod:P07) Dieta bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (***GLU, MLE),***<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 60 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE,SEL, GOR***),<br>- Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (***RYB***),<br>- Ryż biały gotowany 200 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br><br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)*** | chleb przenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2092.38 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sód: 1670 mg

| piątek 2026-02-13 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | -Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemiaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (***SOJ,SEL, GOR***),<br>- Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (***RYB***),<br>- Ryż brązowy gotowany - 200 g,<br>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>pasztet 50 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2005.84 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 237.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 34,5 g; Sód: 1902 mg

| piątek 2026-02-13 | (kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | -Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemiaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (***SOJ,SEL, GOR***),<br>-Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (***RYB***),<br>- Ryż brązowy gotowany - 200 g,<br>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>pasztet 50 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2062.84 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 61,9 g; Błonnik pokarmowy: 35,5 g; Sód: 1930 mg

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie<br>IIŚniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-13** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 25 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemnaki, fasola szparagowa, marchew, pietruszka, seler, piprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 50 g (***GLU, RYB***),<br>- Ryż biały gotowany 50 g ,<br>- Marchew gotowana 50 g,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g (***GLU,JAJ)*** | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml, |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1101.80 kcal; Białko ogółem: 51.25 g; Tłuszcz: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 111.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,96 g; Cukry: 26,99 g; Błonnik pokarmowy: 13,5 g; Sód: 930 mg | | |
| **piątek 2026-02-13** | **Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 150 ml (***GLU, MLE),***<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 25 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 120 g , | Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemiaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (***SOJ,SEL, GOR***),<br>- Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 50 g (***GLU, RYB***),<br>- Ryż brązowy gotowany 50 g ,<br>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)*** | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>pasztet 25 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1121.35 kcal; Białko ogółem: 55.35 g; Tłuszcz: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 120,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,01 g; Cukry: 27,09 g; Błonnik pokarmowy: 16,35 g; Sód: 880 mg | | |
| **piątek 2026-02-13** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemnaki, fasola szparagowa, marchew, pietruszka, seler, piprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>- Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 100g (***GLU, RYB***),<br>- Ryż biały gotowany 100 g ,<br>- Marchew gotowana 100 g,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g (***GLU,JAJ)*** | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml, |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1619.80 kcal; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodany ogółem: 178.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,16 g; Cukry: 41,9 g; Błonnik pokarmowy: 18,15 g; Sód: 1210 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-02-13 | Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (4-9 lat) | |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (***GLU, MLE),***<br>chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 120 g , | Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemiaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (***SOJ,SEL, GOR***),<br>- Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 100 g (***GLU, RYB***),<br>- Ryż brązowy gotowany 100 g ,<br>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g (***GLU,JAJ)*** | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>pasztet 50 g (***GLU, SOJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1668.35 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 66.37 g; Węglowodany ogółem: 189.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6 g; Cukry: 43,9 g; Błonnik pokarmowy: 19,5 g; Sól: 1360 mg

| piątek 2026-02-13 | (kod: D02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (***GLU, MLE),***<br>chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Jabłko pieczone 120 g, | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) - 350 ml (***SOJ, MLE,SEL, GOR***),<br>- Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 150 g (***GLU, RYB***),<br>- Ryż biały gotowany 200 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>pomidory 50 g ,<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.73 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 58,9 g; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1750 mg

| piątek 2026-02-13 | (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (***GLU, MLE),***<br>chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (***JAJ, MLE***),<br>wędlina drobiowa 30 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>sałata 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>jabłka 120 g, | - Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemiaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (***SOJ,SEL, GOR***),<br>-Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (***RYB***),<br>- Ryż brązowy gotowany - 200 g,<br>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g ,<br>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 45 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pomidory 50 g ,<br>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (***GLU,JAJ)***<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2072.02 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1820 mg

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-14** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g , | - Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2096.97 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 57,9 g; Błonnik pokarmowy: 34,5 g; Sód: 1840 mg | | |
| **sobota 2026-02-14** | **(kod: D02) Dieta łatwostrawna** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g , | - Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2008.64 kcal; Białko ogółem: 15.68 g; Tłuszcz: 59.72 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g; Cukry: 56,9 g; Błonnik pokarmowy: 28,5 g; Sód: 1810 mg | | |
| **sobota 2026-02-14** | **(kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g , | - Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 2007.09 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 261.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g; Cukry: 54,1 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1800 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-02-14 | (kod:D07) Dieta bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 60 g (***MLE***),<br><br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g , | - Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***), | chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2050.06 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,4 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 28,5 g; Sód: 1850 mg | | |

| sobota 2026-02-14 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | **-** Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***),<br>-Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2016.85 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 53.84 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g; Cukry: 59,9 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sód: 1900 mg | | |

| sobota 2026-02-14 | (kod:Do3/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***),<br>-Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 220.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,8 g; Cukry: 60,9 g; Błonnik pokarmowy: 44,5 g; Sód: 1920 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja Posiłek<br>nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-14** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 30 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mus owocowy 100 g , | -Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 100 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | chleb pszenny 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1111.75 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 51.02 g; Węglowodany ogółem: 221.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,83 g; Cukry: 45,18, Błonnik pokarmowy: 17,86 g; Sód: 932 mg | | |
| **sobota 2026-02-14** | **Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 30g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g , | -Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 100 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | chleb pszenny 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1099.94 kcal; Białko ogółem: 57.99 g; Tłuszcz: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 121,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,02 g; Cukry: 39,99, Błonnik pokarmowy: 19,01 g; Sód: 950 mg | | |

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-14** | **Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 30 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mus owocowy 100 g , | -Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 100 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **<u>Wartości odżywcze:</u>** Wartość energetyczna: 1685.88 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 178.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,79 g; Cukry: 60,15, Błonnik pokarmowy: 27,63 g; Sód: 1370 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-02-14 | Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (4-9 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 30g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 30 g ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mus owocowy 100 g , | -Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 100 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>chrupki kukurydziane 5 g , | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1659,98kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 250.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,55 g; Cukry: 46,83, Błonnik pokarmowy: 18,93 g; Sód: 1400 mg | | |

| sobota 2026-02-14 | (kod: D02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g , | - Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2008.64 kcal; Białko ogółem: 15.68 g; Tłuszcz: 59.72 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g; Cukry: 56,9 g; Błonnik pokarmowy: 28,5 g; Sód: 1810 mg | | |

| sobota 2026-02-14 | (kod:D01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twrogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>mandarynka 140 g , | - Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (***GLU, JAJ, SEL, MLE***),<br>-Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>-Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***),<br>-Buraczki gotowane 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (***MLE***),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2096.97 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 57,9 g; Błonnik pokarmowy: 34,5 g; Sód: 1840 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-02-15** | **(kod:D01) Dieta podstawowa** | |
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>kefir 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>rzodkiewka 30 g<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Biszkopty bez cukru na kg 25 g (***GLU, JAJ***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1998.18 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,8 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 35,5 g; Sód: 1890 mg | | |
| **niedziela 2026-02-15** | **(kod: D02) Dieta łatwostrawna** | |
| chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>kefir 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Marchew gotowana 150 g,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1995.42 kcal; Białko ogółem:116.75 g; Tłuszcz: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,8 g; Cukry: 54,9 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1850 mg | | |
| **niedziela 2026-02-15** | **(kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| chleb przenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>kefir 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Marchew gotowana 150 g,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 100 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 60 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1991.60 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 263.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,7 g; Cukry: 58 g; Błonnik pokarmowy: 34,5 g; Sód: 1820 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-02-15 | (kod:D07) Dieta bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| chleb przenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 60 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>kefir 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | - Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 180 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>- Marchew gotowana 150 g,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1992.35 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 55.64 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,8 g; Cukry: 56,9 g; Błonnik pokarmowy: 33,5 g; Sód: 1840 mg | | |

| niedziela 2026-02-15 | (kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Ser żółty 30 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2062.65 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 216.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sód: 1910 mg | | |

| niedziela 2026-02-15 | (kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków) | |
|---|---|---|
| chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>Ser żółty 30 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser twarogowy chudy - 20g ***(MLE),***<br>- sałata 5 g, | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- ser żółty 10 g (***GLU, MLE,***),<br>- sałata 5 g, | chleb razowy 90 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>**Posiłek nocny:**<br>Kanapka z wędliną:<br>- Chleb razowy 30 g ***(GLU),***<br>- masło ekstra - 2 g ***(MLE),***<br>- wędlina drobiowa 10 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>- papryka 5 g, |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2084.10 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 56.64 g; Węglowodany ogółem: 231.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,1 g; Cukry: 56,9 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sól: 1950 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Szpital Powiatowy w Kętrzynie

| Śniadanie II<br>Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-02-15** | **Dzieci (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)** | |
| chleb przenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 100 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Marchew gotowana 50 g,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 100 g (***GLU, SOJ, MLE***), | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Pomidor b/s 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1076.91 kcal; Białko ogółem: 56.77 g; Tłuszcz: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 169.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,07 g; Cukry: 36,16, Błonnik pokarmowy: 12,41 g; Sód: 880 mg | | |
| **niedziela 2026-02-15** | **Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (1-3 lat)** | |
| chleb przenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 5 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 100 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 50 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 100 g (***GLU, SOJ, MLE***), | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło extra 5 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1149.20 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 131.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,01 g; Cukry: 37,07, Błonnik pokarmowy: 19,99 g; Sód: 920 mg | | |
| **niedziela 2026-02-15** | **Dzieci (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)** | |
| chleb przenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Marchew gotowana 100 g,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>Pomidor b/s 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1691.94 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 181,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,92 g; Cukry: 64,90, Błonnik pokarmowy: 28,61 g; Sód: 1255 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-02-15 | Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (4-9 lat) | |
|---|---|---|
| chleb przenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 100 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,<br><br>**Podwieczorek:**<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), | chleb pszenny 25 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło extra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>rzodkiewka 30 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1659,98kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 250.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,55 g; Cukry: 46,83, Błonnik pokarmowy: 18,93 g; Sód: 1290 mg | | |

| niedziela 2026-02-15 | (kod: D02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser biały chudy 50 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>kefir 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Marchew gotowana 150 g,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 75 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Biszkopty bez cukru 25 g (***GLU, JAJ***), Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1995.42 kcal; Białko ogółem:116.75 g; Tłuszcz: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,8 g; Cukry: 54,9 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1850 mg | | |

| niedziela 2026-02-15 | (kod:D01) Dieta podstawowa (10-18 lat) | |
|---|---|---|
| chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>szynka wieprzowa 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),<br>ser żółty 30 g (***MLE***),<br>sałata 10 g ,<br>kefir 150 ml (***MLE***),<br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,<br><br>**II Śniadanie:**<br>banany 130 g , | -Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (***MLE, SEL***),<br>-Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (***MLE***),<br>-Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>-Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,<br>-Kompot owocowy bez cukru 250 ml , | chleb pszenny 50 g (***GLU***),<br>chleb razowy 30 g (***GLU***),<br>masło ekstra 10 g (***MLE***),<br>wędlina drobiowa 45 g (***GLU, JAJ, SEL***),<br>rzodkiewka 30 g<br>Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (***GLU, SOJ, MLE***),<br>Biszkopty bez cukru na kg 25 g (***GLU, JAJ***),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1998.18 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,8 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 35,5 g; Sód: 1890 mg | | |

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zbożazawierające gluten,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne

MLE - Mleko i pochodne,

ORZ - Orzechy,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

**Własność MIX PLUS. Wszelkie prawa zastrzeżone**