

Jadłospis Kardiologia w Mrągowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie	Maślanka z natką pietruszki 150ml (mleko)			
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (gluten pszenney, jaja, seler)	Rosół z makaronem 300ml (gluten pszenney, jaja, seler)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (gluten pszenney, jaja, seler)	Zupa ryżowa 300ml (seler)
	Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenney, seler)	Pałki z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenney, seler)	Pałki z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenney, seler)	Pałki z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenney, seler)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Morela 150g	Morela 150g	Morela 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g	Kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g
	Salatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler)	Salatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler)	Salatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler)	Salatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, seler)
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1963,1 kcal; Białko ogółem: 111,1 g; Tłuszcz: 85,1 g; Kw. tł. nas.: 23,5 g; Węglowodany ogółem: 250,7 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 31,1 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2028,7 kcal; Białko ogółem: 113,4 g; Tłuszcz: 80,6 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 253,5 g; W tym cukry: 15,9 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2109,4 kcal; Białko ogółem: 112,9 g; Tłuszcz: 87,2 g; Kw. tł. nas.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 281,6 g; W tym cukry: 14,3 g; Błonnik pok.: 41,1 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 1965,0 kcal; Białko ogółem: 91,8 g; Tłuszcz: 71,6 g; Kw. tł. nas.: 21,3 g; Węglowodany ogółem: 236,9 g; W tym cukry: 18,1 g; Błonnik pok.: 23,8 g; Sól: 3,3 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,

1
6

s
i
e
r
p
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z zieleniną 80g (mleko)	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z zieleniną 80g (mleko)
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	
Obiad	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa pomidorowa z klopsikami 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)
		Mus z jabłek z cynamonem 150g	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenney, seler)	Mus z jabłek z cynamonem 150g
	Naleśniki z twarogiem i owocami 300g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Makaron gotowany 160g (gluten pszenney, jaja)	Makaron pełnoziarnisty 160g (gluten pszenney, jaja)	Makaron gotowany 160g (gluten pszenney, jaja)
		Jogurt naturalny 150g (mleko)	Surówka z młodej kapusty 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
	Sałata 10g, Pomidor 40g	Sałata 10g, Pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, Pomidor 40g	Sałata 10g, Pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)			
	Wartość energetyczna: 2026,9 kcal; Białko ogółem: 92,8 g; Tłuszcz: 63,5 g; Kw. tł. nas.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 262,8 g; W tym cukry: 25,0 g; Błonnik pok.: 17,7 g; Sól: 4,1 g	Wartość energetyczna: 1983,6 kcal; Białko ogółem: 80,2 g; Tłuszcz: 46,3 g; Kw. tł. nas.: 24,3 g; Węglowodany ogółem: 281,9 g; W tym cukry: 37,4 g; Błonnik pok.: 17,9 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2013,1 kcal; Białko ogółem: 106,7 g; Tłuszcz: 65,2 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 250,3 g; W tym cukry: 12,4 g; Błonnik pok.: 31,5 g; Sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 1951,2 kcal; Białko ogółem: 80,3 g; Tłuszcz: 42,6 g; Kw. tł. nas.: 20,1 g; Węglowodany ogółem: 281,9 g; W tym cukry: 37,4 g; Błonnik pok.: 17,9 g; Sól: 4,8 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g
	Mix sałat 10g, Rzodkiewka 40g	Mix sałat 10g, Pomidor b/skórki 40g	Mix sałat 10g, Rzodkiewka 40g	Mix sałat 10g, Pomidor b/skórki 40g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)
II śniadanie		Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)		
Obiad	Żurek z ziemniakami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Żurek z ziemniakami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Żurek z ziemniakami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)
	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (gluten pszenny,jaja, seler)	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (gluten pszenny,jaja, seler)	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (gluten pszenny,jaja, seler)	Roladka drobiowa duszona 100g, sos słodko- kwaśny łagodny 80ml (gluten pszenny,jaja, seler)
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g
	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków z cebulą 150g	Sałatka z buraczków 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (jaja, ryby, mleko)	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (jaja, ryby, mleko)	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (jaja, ryby, mleko)	Serek ziarnisty 80g (mleko)
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny		Kanaпка z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)		
	Wartość energetyczna: 2197,7 kcal; Białko ogółem: 90,4 g; Tłuszcz: 83,9 g; Kw. tł. nas.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 320,8 g; W tym cukry: 26,7 g; Błonnik pok.: 32,8 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2283,3 kcal; Białko ogółem: 91,8 g; Tłuszcz: 63,6 g; Kw. tł. nas.: 24,0 g; Węglowodany ogółem: 219,6 g; W tym cukry: 25,2 g; Błonnik pok.: 23,2 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2107,3 kcal; Białko ogółem: 86,9 g; Tłuszcz: 90,1 g; Kw. tł. nas.: 24,9 g; Węglowodany ogółem: 298,4 g; W tym cukry: 23,8 g; Błonnik pok.: 38,5 g; Sól: 4,6 g	Wartość energetyczna: 2165,2 kcal; Białko ogółem: 89,6 g; Tłuszcz: 48,5 g; Kw. tł. nas.: 18,2 g; Węglowodany ogółem: 323,5 g; W tym cukry: 26,3 g; Błonnik pok.: 22,5 g; Sól: 3,5 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

w
t
o
r
e
k
,
1
8

s
i
e
r
p
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis Kardiologia w Mrągowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)	Twarożek z zieleciną 80g (mleko)	Twarożek na słodko 80g (mleko)
	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Rzodkiewka 50g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko pieczone 100g
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie	Sok pomidorowy 150ml			
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300ml (mleko, seler)	Zupa ryżowa 300ml (seler)
	Pierogi z farszem ziemniaczano- serowym z omastą z cebulką 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Pierogi z farszem ziemniaczano- serowym 300g b/ omasty (gluten pszenny, jaja, mleko)	Pierogi z maki pełnoziarnistej z farszem ziemniaczano- serowym z omastą z cebulką 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Pierogi z farszem ziemniaczano- serowym 300g b/ omasty (gluten pszenny, jaja, mleko)
	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (mleko)	Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g	Surówka z kapusty pekińskiej 150g (mleko)	Surówka z marchewki i selera-drobno starta 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt naturalny ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Parówki drobiowe na ciepło 100g (soja)	Kiełbasa żywiecka 40g	Parówki drobiowe na ciepło 100g (soja)	Kiełbasa żywiecka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)			
	Wartość energetyczna: 2093,1 kcal; Białko ogółem: 75,0 g; Tłuszcz: 78,9 g; Kw. tł. nas.: 32,8 g; Węglowodany ogółem: 263,4 g; W tym cukry: 20,9 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 1990,2 kcal; Białko ogółem: 74,5 g; Tłuszcz: 55,3 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 265,1 g; W tym cukry: 21,3 g; Błonnik pok.: 20,0 g; Sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2026,4 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 88,9 g; Kw. tł. nas.: 36,7 g; Węglowodany ogółem: 251,2 g; W tym cukry: 5,9 g; Błonnik pok.: 33,6 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 1981,1 kcal; Białko ogółem: 74,7 g; Tłuszcz: 55,1 g; Kw. tł. nas.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 263,8 g; W tym cukry: 21,6 g; Błonnik pok.: 19,9 g; Sól: 1,9 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g (mleko)	Polędwica sopocka 40g	Ser żółty 40g (mleko)	Polędwica sopocka 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (mleko)
II śniadanie		Maślanka z natką pietruszki 150ml (mleko)		
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)
	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos warzywny 80ml (gluten pszenny, jaja, mleko, seler)
	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)
	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzynka gotowana 150g (seler)	Surówka z kapusty białej 150g	Jarzynka gotowana 150g (seler)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Jabłko 150g	Arbuz 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)
	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 2155,9 kcal; Białko ogółem: 83,1 g; Tłuszcz: 75,6 g; Kw. tł. nas.: 32,7 g; Węglowodany ogółem: 310,7 g; W tym cukry: 14,9 g; Błonnik pok.: 30,4 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2175,9 kcal; Białko ogółem: 83,1 g; Tłuszcz: 63,1 g; Kw. tł. nas.: 27,3 g; Węglowodany ogółem: 311,4 g; W tym cukry: 12,2 g; Błonnik pok.: 23,8 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2154,6 kcal; Białko ogółem: 85,7 g; Tłuszcz: 83,1 g; Kw. tł. nas.: 34,1 g; Węglowodany ogółem: 301,4 g; W tym cukry: 11,7 g; Błonnik pok.: 37,9 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2143,5 kcal; Białko ogółem: 83,2 g; Tłuszcz: 59,4 g; Kw. tł. nas.: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 311,5 g; W tym cukry: 12,2 g; Błonnik pok.: 23,8 g; Sól: 3,0 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Jajecznica 100g (jaja)	Jajecznica 100g (jaja)	Jajecznica 100g (jaja)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie	Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)			
Obiad	Krupnik jaglany 300ml (seler)	Krupnik jaglany 300ml (seler)	Krupnik jaglany 300ml (seler)	Krupnik jaglany 300ml (seler)
	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny łagodny 80ml (gluten pszenney, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny łagodny 80ml (gluten pszenney, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny łagodny 80ml (gluten pszenney, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny łagodny 80ml (gluten pszenney, seler)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Mizeria ze śmietaną 150g (mleko)	Marchewka gotowana 150g	Mizeria ze śmietaną 150g (mleko)	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok warzywny 150ml (seler)	Sok warzywny 150ml (seler)	Sok warzywny 150ml (seler)	Sok warzywny 150ml (seler)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g (mleko)	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa 80g (mleko)
	Salata zielona 10g, ogórek kiszony 40g	Dżem owocowy 25g, jabłko 100g	Salata zielona 10g, ogórek kiszony 40g	Dżem owocowy 25g, jabłko pieczone 100g
Posiłek nocny	Kanaпка z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)			
	Wartość energetyczna: 1832,9 kcal; Białko ogółem: 78,6 g; Tłuszcz: 75,6 g; Kw. tł. nas.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 244,4 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 19,5 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 1895,9 kcal; Białko ogółem: 83,3 g; Tłuszcz: 64,3 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 249,2 g; W tym cukry: 27,5 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1949,1 kcal; Białko ogółem: 82,6 g; Tłuszcz: 86,7 g; Kw. tł. nas.: 35,2 g; Węglowodany ogółem: 251,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 26,2 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 1806,9 kcal; Białko ogółem: 82,2 g; Tłuszcz: 54,1 g; Kw. tł. nas.: 20,7 g; Węglowodany ogółem: 250,3 g; W tym cukry: 28,7 g; Błonnik pok.: 22,0 g; Sól: 3,8 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie	Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)			
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 300ml (seler)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 300ml (seler)
	Gulasz drobiowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz drobiowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz drobiowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz drobiowy 120g (gluten pszenny, seler)
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g
	Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 150g	Brokuł parowany 150g	Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 150g	Brokuł parowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Jajko z szynką w galarecie 100g (jaja, seler)	Jajko z szynką w galarecie 100g (jaja, seler)	Jajko z szynką w galarecie 100g (jaja, seler)	Szynka w galarecie 100g (seler)
	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1874,1 kcal; Białko ogółem: 88,0 g; Tłuszcz: 68,3 g; Kw. tł. nas.: 21,8 g; Węglowodany ogółem: 295,9 g; W tym cukry: 29,1 g; Błonnik pok.: 30,6 g; Sól: 3 g	Wartość energetyczna: 1972,6 kcal; Białko ogółem: 92,6 g; Tłuszcz: 47,8 g; Kw. tł. nas.: 21,6 g; Węglowodany ogółem: 297,5 g; W tym cukry: 23,8 g; Błonnik pok.: 21,8 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1890,9 kcal; Białko ogółem: 90,7 g; Tłuszcz: 78,2 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 283,4 g; W tym cukry: 15,6 g; Błonnik pok.: 38,3 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1927,3 kcal; Białko ogółem: 94,9 g; Tłuszcz: 41,0 g; Kw. tł. nas.: 16,6 g; Węglowodany ogółem: 297,7 g; W tym cukry: 24,1 g; Błonnik pok.: 21,8 g; Sól: 3,8 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g (mleko)	Serek twarogowy 80g (mleko)	Ser żółty 40g (mleko)	Serek twarogowy 80g (mleko)
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)	Pomidorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)	Pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (mleko, seler)	Pomidorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)
	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)
	Kasza kuskus 160g (gluten pszenny)	Kasza kuskus 160g (gluten pszenny)	Kasza kuskus 160g (gluten pszenny)	Kasza kuskus 160g (gluten pszenny)
	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g	Buraczki z chrzanem 150g	Buraczki z jabłkiem 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Nektarynka 150g	Nektarynka 150g	Sok warzywny 150ml (seler)	Nektarynka 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)			
	Wartość energetyczna: 2190,2 kcal; Białko ogółem: 87,6 g; Tłuszcz: 84,6 g; Kw. tł. nas.: 34,5 g; Węglowodany ogółem: 277,6 g; W tym cukry: 33,4 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2263,5 kcal; Białko ogółem: 93,3 g; Tłuszcz: 78,7 g; Kw. tł. nas.: 30,1 g; Węglowodany ogółem: 283,2 g; W tym cukry: 32,5 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2288,5 kcal; Białko ogółem: 93,7 g; Tłuszcz: 95,1 g; Kw. tł. nas.: 38,5 g; Węglowodany ogółem: 287,2 g; W tym cukry: 36,5 g; Błonnik pok.: 31,9 g; Sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2196,5 kcal; Białko ogółem: 93,5 g; Tłuszcz: 75,2 g; Kw. tł. nas.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 274,1 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 3,5 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,

2
3

s
i
e
r
p
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Parówki z indyka 100g (soja)	Kiełbasa żywiecka 40g	Parówki z indyka 100g (soja)	Kiełbasa żywiecka 40g
	Sałata 10g, pomidor 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, pomidor 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	
Obiad	Krem z soczewicy z grzankami 300ml (gluten pszenney, mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)	Krem z soczewicy z grzankami 300ml (gluten pszenney, mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)
	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo-waniliowym 300g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo-waniliowym 300g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Filet z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenney, jaja, seler)	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo-waniliowym 300g (gluten pszenney, jaja, mleko)
			Makaron pełnoziarnisty 160g (gluten pszenney, jaja)	
	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Surówka z młodej kapusty 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jaja, mleko)	Szynka złoty indyk 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanaпка z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 2422,0 kcal; Białko ogółem: 93,4 g; Tłuszcz: 91,3 g; Kw. tł. nas.: 37,3 g; Węglowodany ogółem: 281,7 g; W tym cukry: 16,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2235,3 kcal; Białko ogółem: 94,8 g; Tłuszcz: 71,2 g; Kw. tł. nas.: 31,8 g; Węglowodany ogółem: 299,6 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2335,8 kcal; Białko ogółem: 93,9 g; Tłuszcz: 93,0 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 258,9 g; W tym cukry: 6,6 g; Błonnik pok.: 31,6 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2167,5 kcal; Białko ogółem: 92,7 g; Tłuszcz: 65,1 g; Kw. tł. nas.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 298,8 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 2,5 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Paprykarz rybny 80g (soja, ryby)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)	Paprykarz rybny 80g (soja, ryby)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)
	Rzodkiew 50g	Pomidor 50g b/skórki	Rzodkiew 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenney, mleko)
II śniadanie	Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)			
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)
	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1887,3 kcal; Białko ogółem: 69,3 g; Tłuszcz: 66,4 g; Kw. tł. nas.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 273,4 g; W tym cukry: 12,6 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 1924,2 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 60,7 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 270,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 1857,5 kcal; Białko ogółem: 75,1 g; Tłuszcz: 66,5 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 258,3 g; W tym cukry: 10,2 g; Błonnik pok.: 32,4 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 1891,8 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 57,1 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 270,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,6 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

W
t
o
r
e
k
,
2
5

s
i
e
r
p
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Pieczeń wiejska wieprzowo- drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo- drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo- drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo- drobiowa 40g
	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)		Jogurt owocowy 150g (mleko)
II śniadanie	Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)			
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)
	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (gluten pszenney, seler)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (gluten pszenney, seler)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (gluten pszenney, seler)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (gluten pszenney, seler)
	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g (gluten pszenney, jaja)	Makaron spaghetti 160g (gluten pszenney, jaja)	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g (gluten pszenney, jaja)	Makaron spaghetti 160g (gluten pszenney, jaja)
	Surówka z młodej kapusty 150g	Jarzyńka gotowana 150g (seler)	Surówka z młodej kapusty 150g	Jarzyńka gotowana 150g (seler)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Sok pomidorowy 150ml	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 40g	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 40g
	Salata zielona 10g, pomidor 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Salata zielona 10g, pomidor 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1919,7 kcal; Białko ogółem: 84,2 g; Tłuszcz: 55,7 g; Kw. tł. nas.: 20,9 g; Węglowodany ogółem: 304,4 g; W tym cukry: 27,3 g; Błonnik pok.: 33,1 g; Sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 1883,5 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 49,6 g; Kw. tł. nas.: 19,3 g; Węglowodany ogółem: 283,5 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 1886,9 kcal; Białko ogółem: 88,3 g; Tłuszcz: 66,1 g; Kw. tł. nas.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 275,6 g; W tym cukry: 8,3 g; Błonnik pok.: 39,3 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 1851,1 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 45,9 g; Kw. tł. nas.: 15,1 g; Węglowodany ogółem: 283,6 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,3 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)
	Dżem owocowy 25g, jabłko 100g	Dżem owocowy 25g, jabłko 100g	Ogórek zielony 50g	Dżem owocowy 25g, jabłko pieczone 100g
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)
II śniadanie		Jogurt naturalny z koperkiem 150ml (mleko)		
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)
	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g
	Mizeria ze śmietaną 150g (mleko)	Brokuł gotowany 150g	Mizeria ze śmietaną 150g (mleko)	Brokuł gotowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Sok warzywny 150ml (seler)	Arbuz 100g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny		Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)		
	Wartość energetyczna: 2035,4 kcal; Białko ogółem: 85,9 g; Tłuszcz: 81,3 g; Kw. tł. nas.: 28,8 g; Węglowodany ogółem: 307,7 g; W tym cukry: 20,9 g; Błonnik pok.: 26,0 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2055,7 kcal; Białko ogółem: 87,7 g; Tłuszcz: 54,2 g; Kw. tł. nas.: 22,5 g; Węglowodany ogółem: 307,3 g; W tym cukry: 20,4 g; Błonnik pok.: 19,1 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 1979,6 kcal; Białko ogółem: 92,9 g; Tłuszcz: 85,3 g; Kw. tł. nas.: 31,3 g; Węglowodany ogółem: 276,5 g; W tym cukry: 9,2 g; Błonnik pok.: 32,6 g; Sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2023,3 kcal; Białko ogółem: 87,7 g; Tłuszcz: 50,5 g; Kw. tł. nas.: 18,3 g; Węglowodany ogółem: 307,4 g; W tym cukry: 20,4 g; Błonnik pok.: 19,1 g; Sól: 3,1 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

c
z
w
a
r
t
e
k
,
2
7

s
i
e
r
p
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 30g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 100g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 100g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 40g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie	Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)			
Obiad	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 300ml (<i>seler</i>)
	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, ryby, seler</i>)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, ryby, seler</i>)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, ryby, seler</i>)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, ryby, seler</i>)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Koktajl brzoskwiniowy 150ml (<i>mleko</i>)	Koktajl brzoskwiniowy 150ml (<i>mleko</i>)	Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Koktajl brzoskwiniowy 150ml (<i>mleko</i>)
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 30g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 100g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 100g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 100g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Ser twarogowy 80g (<i>mleko</i>)
	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Powidła śliwkowe 25g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenney</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1908,6 kcal; Białko ogółem: 75,0 g; Tłuszcz: 91,5 g; Kw. tł. nas.: 37,7 g; Węglowodany ogółem: 229,1 g; W tym cukry: 16,5 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1961,2 kcal; Białko ogółem: 77,9 g; Tłuszcz: 84,5 g; Kw. tł. nas.: 34,8 g; Węglowodany ogółem: 233,4 g; W tym cukry: 16,7 g; Błonnik pok.: 21,7 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1932,8 kcal; Białko ogółem: 77,1 g; Tłuszcz: 90,5 g; Kw. tł. nas.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 254,0 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 34,2 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 1935,8 kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 75,1 g; Kw. tł. nas.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 246,2 g; W tym cukry: 26,1 g; Błonnik pok.: 21,5 g; Sól: 3,4 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

p
i
ą
t
e
k
,
2
8

s
i
e
r
p
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g	Szynka z kurczaka 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)		Jogurt owocowy 150g (mleko)
II śniadanie	Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)			
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)
	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)
	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)
	Salata zielona ze śmietaną 60g (mleko)	Salata zielona ze śmietaną 60g (mleko)	Salata zielona ze śmietaną 60g (mleko)	Salata zielona ze śmietaną 60g (mleko)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Hummus 80g (sezam)	Pasta twarogowa 80g (mleko)	Hummus 80g (sezam)	Pasta twarogowa 80g (mleko)
	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Pomidor 50g b/skórki	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)			
	Wartość energetyczna: 1916,2 kcal; Białko ogółem: 72,7 g; Tłuszcz: 68,1 g; Kw. tł. nas.: 27,7 g; Węglowodany ogółem: 293,7 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 1950,2 kcal; Białko ogółem: 78,2 g; Tłuszcz: 64,0 g; Kw. tł. nas.: 28,6 g; Węglowodany ogółem: 268,7 g; W tym cukry: 11,7 g; Błonnik pok.: 24,7 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2049,1 kcal; Białko ogółem: 80,3 g; Tłuszcz: 78,8 g; Kw. tł. nas.: 31,9 g; Węglowodany ogółem: 302,6 g; W tym cukry: 12,1 g; Błonnik pok.: 35,7 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 1917,8 kcal; Białko ogółem: 78,2 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nas.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 268,7 g; W tym cukry: 11,7 g; Błonnik pok.: 24,7 g; Sól: 3,5 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

s
o
b
o
t
a
,
2
9

s
i
e
r
p
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis Kardiologia w Mragowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Jajko gotowane 100g (jaja)	Serek twarogowy z natką pietruszki 80g (mleko)
	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (mleko), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (mleko), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie	Maślanka z natką pietruszki 150ml (mleko)			
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Rosół z makaronem 300ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Zupa ryżowa 300ml (seler)
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenny, seler)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenny, seler)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenny, seler)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenny, seler)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150g (mleko)	Marchew gotowana 150g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150g (mleko)	Marchew gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Brzoskwinia 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanaпка z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1984,4 kcal; Białko ogółem: 113,8 g; Tłuszcz: 88,5 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 244,0 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 29,1 g; Sól: 5,4 g	Wartość energetyczna: 2000,9 kcal; Białko ogółem: 113,1 g; Tłuszcz: 80,8 g; Kw. tł. nas.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 246,5 g; W tym cukry: 18,6 g; Błonnik pok.: 25,8 g; Sól: 6,1 g	Wartość energetyczna: 2209,3 kcal; Białko ogółem: 119,1 g; Tłuszcz: 93,0 g; Kw. tł. nas.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 286,0 g; W tym cukry: 13,5 g; Błonnik pok.: 39,3 g; Sól: 5,8 g	Wartość energetyczna: 1932,3 kcal; Białko ogółem: 94,8 g; Tłuszcz: 66,3 g; Kw. tł. nas.: 18,6 g; Węglowodany ogółem: 233,8 g; W tym cukry: 14,9 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 3,3 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,
3
0

s
i
e
r
p
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis Kardiologia w Mrągowie 16-31 SIERPIEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z zieleniną 80g (mleko)	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z zieleniną 80g (mleko)
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)		Jogurt owocowy 150g (mleko)
II śniadanie	Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)			
Obiad	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml (gluten pszenney, jaja, mleko, seler)
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Filet z kurczaka pieczony 100g, sos z warzywami 80ml (seler)	Ryż na sypko 160g
	Mus z jabłek z cynamonem 150g	Mus z jabłek z cynamonem 150g	Ryż brązowy na sypko 160g	Mus z jabłek z cynamonem 150g
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Surówka z młodej kapusty 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Sok warzynny 150ml (seler)	Banan 150g
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenney, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)	Chleb razowy 100g (gluten pszenney)	Chleb pszenney 100g (gluten pszenney)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Polędwica sopocka 40g	Polędwica sopocka 40g	Polędwica sopocka 40g	Polędwica sopocka 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)			
	Wartość energetyczna: 1872,8 kcal; Białko ogółem: 68,5 g; Tłuszcz: 67,0 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 292,2 g; W tym cukry: 38,7 g; Błonnik pok.: 27,5 g; Sól: 4,9 g	Wartość energetyczna: 1921,1 kcal; Białko ogółem: 70,6 g; Tłuszcz: 41,5 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 292,9 g; W tym cukry: 38,3 g; Błonnik pok.: 18,4 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2070,3 kcal; Białko ogółem: 103,8 g; Tłuszcz: 87,0 g; Kw. tł. nas.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 266,3 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 6,2 g	Wartość energetyczna: 1888,7 kcal; Białko ogółem: 70,7 g; Tłuszcz: 37,8 g; Kw. tł. nas.: 17,8 g; Węglowodany ogółem: 292,9 g; W tym cukry: 38,3 g; Błonnik pok.: 18,4 g; Sól: 4,8 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 24.07.2026r.