Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Piątek 2026-04-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 1950.1 kcal | B 82.0 g | W 299.1 g | Cukry 44.7 g | T 64.4 g | NKT 16.9 g | Błonnik 30.7 g | Sód 1028.9 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g **(1, 3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** ser, gouda tłusty 20.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa kalafiorowa z ziemniakami (G) 350.0g **(1, 6, 9)** Sos pietruszkowy (G) 80.0g **(1, 7)** Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; miruna pieczona (P) 100.00g; **(4)**		Pasta a`la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g **(9)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2073.0 kcal | B 98.6 g | W 308.6 g | Cukry 38.6 g | T 68.8 g | NKT 16.2 g | Błonnik 41.8 g | Sód 1159.1 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g **(1, 3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (G) 350.0g **(1, 6, 9)** Sos pietruszkowy (G) 80.0g **(1, 7)** Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; miruna pieczona (P) 100.00g; **(4)**	Budyń śmietankowy bez cukru (G) 100.0g **(7)**	Pasta a`la paprykarz (ryż BRĄZOWY, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g **(9)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** papryka czerwona świeża 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1898.3 kcal | B 78.8 g | W 315.3 g | Cukry 48.0 g | T 52.7 g | NKT 16.1 g | Błonnik 25.3 g | Sód 1006.4 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g **(1, 3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** cukinia pieczona (P) 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa kalafiorowa z ziemniakami (G) 350.0g **(1, 6, 9)** Sos pietruszkowy (G) 80.0g **(1, 7)** Dynia duszona z olejem (D) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; miruna pieczona (P) 100.00g; **(4)**		Pasta a`la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g **(9)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 1898.3 kcal | B 78.8 g | W 315.3 g | Cukry 48.0 g | T 52.7 g | NKT 16.1 g | Błonnik 25.3 g | Sód 1006.4 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g **(1, 3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** cukinia pieczona (P) 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa kalafiorowa z ziemniakami (G) 350.0g **(1, 6, 9)** Sos pietruszkowy (G) 80.0g **(1, 7)** Dynia duszona z olejem (D) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; miruna pieczona (P) 100.00g; **(4)**		Pasta a`la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g **(9)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Sobota 2026-04-11	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 2060.6 kcal | B 97.3 g | W 279.8 g | Cukry 56.2 g | T 78.8 g | NKT 19.5 g | Błonnik 31.8 g | Sód 1791.4 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Kotlet drobiowy panierowany (S) 100.0g **(1, 3)** Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Sałatka brokułowa z wędliną, kukurydzą, pestkami słonecznika i sosem jogurtowo-majonezowym (G) 150.0g **(3, 7, 10)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** ser twarogowy chudy 50.00g; **(7)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2238.5 kcal | B 118.7 g | W 311.3 g | Cukry 48.6 g | T 78.0 g | NKT 19.7 g | Błonnik 44.4 g | Sód 1894.4 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** rzodkiewka 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)**	Pieczywo chrupkie wieloziarniste WASA (3szt.) 21.00g; **(1)**	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Sos potrawkowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; filety z kurczaka na parze (PAR.) 100.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Sałatka brokułowa z wędliną, kukurydzą, pestkami słonecznika i sosem jogurtowo-majonezowym (G) 150.0g **(3, 7, 10)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1985.0 kcal | B 96.6 g | W 291.8 g | Cukry 60.5 g | T 64.9 g | NKT 20.5 g | Błonnik 27.6 g | Sód 1793.5 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** Dynia duszona z olejem (D) 90.0g Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g Sos potrawkowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 50.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 1985.0 kcal | B 96.6 g | W 291.8 g | Cukry 60.5 g | T 64.9 g | NKT 20.5 g | Błonnik 27.6 g | Sód 1793.5 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** Dynia duszona z olejem (D) 90.0g Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g Sos potrawkowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 50.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Niedziela 2026-04-12	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 2012.6 kcal | B 107.3 g | W 287.7 g | Cukry 38.0 g | T 65.3 g | NKT 21.2 g | Błonnik 30.0 g | Sód 2098.1 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Rosół (G) 300.0g **(9)** Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g **(1, 7)** Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; **(1)**		Zapiekanka makaronowa pełnoziarnista z szynką, włoszczyzną i mozzarellą (P) 149.9g **(1, 3, 7, 9)** kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; **(1, 7)** pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** chleb graham 50.00g; **(1)** wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2194.2 kcal | B 119.5 g | W 317.1 g | Cukry 25.1 g | T 68.7 g | NKT 19.3 g | Błonnik 38.4 g | Sód 2103.6 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** ogórek kiszony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	Podpłomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; **(1, 3)**	Rosół (G) 300.0g **(9)** Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g **(1, 7)** Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany (G) 100.00g; **(1)**	Kisiel owocowy bez cukru (G) 100.0g	Zapiekanka makaronowa pełnoziarnista z szynką, włoszczyzną i mozzarellą (P) 149.9g **(1, 3, 7, 9)** kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; **(1, 7)** chleb graham 100.00g; **(1)** pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 2058.2 kcal | B 107.5 g | W 299.3 g | Cukry 42.7 g | T 65.1 g | NKT 21.2 g | Błonnik 29.1 g | Sód 2144.0 mg	Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Rosół (G) 300.0g **(9)** Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g **(1, 7)** Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; **(1)**		Zapiekanka makaronowa z szynką, włoszczyzną i mozzarellą (P) 149.9g **(1, 3, 7, 9)** kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; **(1, 7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2058.2 kcal | B 107.5 g | W 299.3 g | Cukry 42.7 g | T 65.1 g | NKT 21.2 g | Błonnik 29.1 g | Sód 2144.0 mg	Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Rosół (G) 300.0g **(9)** Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g **(1, 7)** Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; **(1)**		Zapiekanka makaronowa z szynką, włoszczyzną i mozzarellą (P) 149.9g **(1, 3, 7, 9)** kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; **(1, 7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Poniedziałek 2026-04-13	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 1897.5 kcal | B 82.1 g | W 268.1 g | Cukry 34.7 g | T 76.8 g | NKT 15.1 g | Błonnik 35.2 g | Sód 1120.8 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** polędwica sopocka (PARZ) 50.00g; **(6)** jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; **(3)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** masło ekstra 10.00g; **(7)** majonez 10.00g; **(3, 10)** cukier, biały 5.00g;		Pulpety wieprzowe (G) 100.0g **(1, 3)** Sos koperkowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Zupa kapuśniak z ziemniakami (G) 350.2g **(9)** Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż brązowy gotowany (G) 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) (G) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** chleb graham 50.00g; **(1)** haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** musztarda 10.00g; **(10)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2156.1 kcal | B 103.9 g | W 295.2 g | Cukry 36.6 g | T 85.6 g | NKT 18.6 g | Błonnik 44.2 g | Sód 1196.7 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** papryka czerwona świeża 90.00g; polędwica sopocka (PARZ) 50.00g; **(6)** jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; **(3)** masło ekstra 10.00g; **(7)** majonez 10.00g; **(3, 10)**	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; **(7)**	Zupa kapuśniak z ziemniakami (G) 350.2g **(9)** Pulpety wieprzowe (G) 100.0g **(1, 3)** Sos koperkowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż brązowy gotowany (G) 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) (G) 80.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** musztarda 10.00g; **(10)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1710.1 kcal | B 81.7 g | W 275.8 g | Cukry 32.2 g | T 47.5 g | NKT 14.2 g | Błonnik 23.1 g | Sód 1756.6 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** cukinia pieczona (P) 90.00g; polędwica sopocka (PARZ) 50.00g; **(6)** jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; **(3)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa NT ziemniaczana (G) 350.0g **(7, 9)** Pulpety wieprzowe (G) 100.0g **(1, 3)** Sos koperkowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 1710.8 kcal | B 80.0 g | W 276.0 g | Cukry 32.2 g | T 48.3 g | NKT 13.1 g | Błonnik 23.2 g | Sód 1986.1 mg	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 50.0g **(3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** cukinia pieczona (P) 90.00g; polędwica sopocka (PARZ) 50.00g; **(6)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa NT ziemniaczana (G) 350.0g **(7, 9)** Pulpety wieprzowe (G) 100.0g **(1, 3)** Sos koperkowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Wtorek 2026-04-14	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 1794.4 kcal | B 73.1 g | W 308.0 g | Cukry 50.5 g | T 52.1 g | NKT 16.5 g | Błonnik 26.4 g | Sód 2408.0 mg	Pasta rybna (makrela) (W) 80.0g **(4, 7)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** ogórek 90.00g; kajzerki 50.00g; **(1)** chleb graham 50.00g; **(1)** deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g **(3, 7, 10)** Zupa dyniowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** kluski ziemniaczane z masełkiem (G) 250.00g; **(1, 3)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; Twaróg z cebulą (D) 50.00g; **(7)**		Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2050.1 kcal | B 88.3 g | W 347.4 g | Cukry 41.0 g | T 53.4 g | NKT 14.3 g | Błonnik 37.4 g | Sód 2501.9 mg	Pasta rybna (makrela) (W) 80.0g **(4, 7)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** bułki grahamki 50.00g; **(1)** deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	Mus warzywno- owocowy W 99.9g	Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g **(3, 7, 10)** Zupa dyniowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** kluski ziemniaczane z masełkiem (G) 250.00g; **(1, 3)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; Twaróg z cebulą (D) 50.00g; **(7)**	wafle ryżowe wieloziarniste (3szt/porc.) 30.00g; **(11)**	Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1968.8 kcal | B 72.7 g | W 308.3 g | Cukry 51.1 g | T 71.1 g | NKT 17.8 g | Błonnik 24.6 g | Sód 2395.6 mg	Pasta rybna (makrela) (W) 80.0g **(4, 7)** Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** kajzerki 50.00g; **(1)** deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g kluski ziemniaczane z masełkiem (G) 250.00g; **(1, 3)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; Twaróg 50.00g; **(7)**		Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 1901.3 kcal | B 74.4 g | W 295.8 g | Cukry 54.2 g | T 72.0 g | NKT 17.4 g | Błonnik 43.4 g | Sód 2116.9 mg	Pasta rybna (makrela) (W) 80.0g **(4, 7)** Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** kajzerki 50.00g; **(1)** deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Pulpety drobiowe (G) 100.0g **(3)** Sos własny lekki (G) 80.0g **(7, 9)** Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Środa 2026-04-15

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 1869.1 kcal | B 96.3 g | W 295.1 g | Cukry 45.4 g | T 52.7 g | NKT 15.5 g | Błonnik 39.6 g | Sód 1959.2 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g **(7)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** pomidor czerwony 90.00g; pasztet drobiowy (P) 60.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** chleb graham 50.00g; **(1)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Rolada drobiowa z omletem i włoszczyzną (P) 100.0g **(3, 9)** Sos pomidorowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g **(7, 9)** Zupa grochowa z ziemniakami (G) 350.1g **(7, 9)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** Sałatka jarzynowa tradycyjna (G) 100.1g **(3, 7, 9, 10)** rzodkiewka 90.00g; chleb razowy 50.00g; **(1)** wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2166.9 kcal | B 114.3 g | W 338.5 g | Cukry 50.6 g | T 60.8 g | NKT 18.2 g | Błonnik 50.3 g | Sód 1948.5 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g **(7)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** pomidor czerwony 90.00g; pasztet drobiowy (P) 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)**	Budyń śmietankowy bez cukru (G) 100.0g **(7)**	Rolada drobiowa z omletem i włoszczyzną (P) 100.0g **(3, 9)** Sos pomidorowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g **(7, 9)** Zupa grochowa z ziemniakami (G) 350.1g **(7, 9)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; **(9)**	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** Sałatka jarzynowa tradycyjna (G) 100.1g **(3, 7, 9, 10)** chleb graham 100.00g; **(1)** rzodkiewka 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1863.7 kcal | B 92.7 g | W 288.6 g | Cukry 38.7 g | T 54.6 g | NKT 14.6 g | Błonnik 30.7 g | Sód 2338.0 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g **(7)** Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** pasztet drobiowy (P) 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Rolada drobiowa z omletem i włoszczyzną (P) 100.0g **(3, 9)** Sos pomidorowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Zupa NT marchewkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Sałatka warzywna (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem (G) 100.0g **(7, 9)** Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 1863.7 kcal | B 92.7 g | W 288.6 g | Cukry 38.7 g | T 54.6 g | NKT 14.6 g | Błonnik 30.7 g | Sód 2338.0 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g **(7)** Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** pasztet drobiowy (P) 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Rolada drobiowa z omletem i włoszczyzną (P) 100.0g **(3, 9)** Sos pomidorowy (G) 80.0g **(1, 7, 9)** Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Zupa NT marchewkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Sałatka warzywna (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem (G) 100.0g **(7, 9)** Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Czwartek 2026-04-16	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 1926.0 kcal | B 90.0 g | W 268.1 g | Cukry 46.9 g | T 73.7 g | NKT 21.7 g | Błonnik 30.3 g | Sód 1546.1 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** jaja gotowane (2szt.por.) (G) 100.00g; **(3)** ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** chleb graham 50.00g; **(1)** haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** majonez 10.00g; **(3, 10)** cukier, biały 5.00g;		Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (D) 199.1g **(9)** Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g **(3, 7, 10)** zupa cebulowa z ziemniakami (G) 350.00g; **(1, 7)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza gryczana gotowana (G) 200.00g;		Fasolka po bretońsku (D) 149.9g **(10)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2023.0 kcal | B 102.1 g | W 276.5 g | Cukry 30.6 g | T 79.9 g | NKT 20.3 g | Błonnik 35.3 g | Sód 1528.1 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** jaja gotowane (2szt.por.) (G) 100.00g; **(3)** ogórek kiszony 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** majonez 10.00g; **(3, 10)**	Pieczywo chrupkie wieloziarniste WASA (3szt.) 21.00g; **(1)**	Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (D) 199.1g **(9)** Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g **(3, 7, 10)** zupa cebulowa z ziemniakami (G) 350.00g; **(1, 7)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza gryczana gotowana (G) 200.00g;	Kisiel owocowy bez cukru (G) 100.0g	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** pomidor czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; **(7)** wędlina drobiowa (PARZ.) 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1906.4 kcal | B 87.5 g | W 287.9 g | Cukry 47.6 g | T 66.4 g | NKT 19.4 g | Błonnik 33.4 g | Sód 1590.5 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** jaja gotowane (2szt.por.) (G) 100.00g; **(3)** buraki gotowane SŁUPKI z olejem (G) 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (D) 199.1g **(9)** Zupa NT pietruszkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7)** Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; **(1)**		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; **(7)** wędlina drobiowa (PARZ.) 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 1879.5 kcal | B 82.3 g | W 288.0 g | Cukry 47.6 g | T 65.7 g | NKT 17.1 g | Błonnik 33.5 g | Sód 1927.1 mg	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 80.0g **(3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** buraki gotowane SŁUPKI z olejem (G) 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (D) 199.1g **(9)** Zupa NT pietruszkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7)** Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; **(1)**		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; **(7)** wędlina drobiowa (PARZ.) 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Piątek 2026-04-17	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 2179.8 kcal | B 90.4 g | W 310.9 g | Cukry 74.6 g | T 82.0 g | NKT 20.0 g | Błonnik 37.6 g | Sód 1520.6 mg	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; **(1, 7)** Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** dżem owocowy 50.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** ser, gouda tłusty 40.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa buraczkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Kotlety rybne na parze (mintaj, miruna) (PAR) 100.0g **(3, 4)** Sos ziołowy (G) 80.0g **(1, 7)** Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g **(1, 3)** Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka (G) 39.9g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2284.3 kcal | B 113.2 g | W 316.3 g | Cukry 37.7 g | T 84.1 g | NKT 18.2 g | Błonnik 50.7 g | Sód 1698.6 mg	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; **(1, 7)** chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; **(7)** ser, gouda tłusty 40.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	sok pomidorowy 300.00g;	Zupa buraczkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Kotlety rybne na parze (mintaj, miruna) (PAR) 100.0g **(3, 4)** Sos ziołowy (G) 80.0g **(1, 7)** Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka (G) 39.9g Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g **(1, 3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** papryka czerwona świeża 90.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 2094.0 kcal | B 91.8 g | W 328.7 g | Cukry 81.9 g | T 64.3 g | NKT 19.4 g | Błonnik 33.6 g | Sód 1435.2 mg	Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; **(1, 7)** Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** ser twarogowy chudy 60.00g; **(7)** dżem owocowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa buraczkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Kotlety rybne na parze (mintaj, miruna) (PAR) 100.0g **(3, 4)** Sos ziołowy (G) 80.0g **(1, 7)** Dynia duszona z olejem (D) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g **(1, 3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2094.0 kcal | B 91.8 g | W 328.7 g | Cukry 81.9 g | T 64.3 g | NKT 19.4 g | Błonnik 33.6 g | Sód 1435.2 mg	Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; **(1, 7)** Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** ser twarogowy chudy 60.00g; **(7)** dżem owocowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa buraczkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Kotlety rybne na parze (mintaj, miruna) (PAR) 100.0g **(3, 4)** Sos ziołowy (G) 80.0g **(1, 7)** Dynia duszona z olejem (D) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g **(1, 3)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Sobota 2026-04-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 2070.4 kcal | B 93.3 g | W 305.8 g | Cukry 77.4 g | T 69.6 g | NKT 23.1 g | Błonnik 28.6 g | Sód 1986.4 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** mozzarella 30.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa (G) 300.0g **(7, 9)** Rolada wieprzowa mielona (P) 100.0g Sos własny lekki (G) 80.0g **(7, 9)** Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.0g **(3, 10)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; ryż biały, gotowany (G) 100.00g;		Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; dżem owocowy 50.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2262.0 kcal | B 111.5 g | W 330.6 g | Cukry 41.7 g | T 74.1 g | NKT 22.1 g | Błonnik 41.8 g | Sód 2256.2 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** ogórek 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; mozzarella 30.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	wafle ryżowe wieloziarniste (3szt/porc.) 30.00g; **(11)**	Zupa pomidorowa (G) 300.0g **(7, 9)** Rolada wieprzowa mielona (P) 100.0g Sos własny lekki (G) 80.0g **(7, 9)** Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.0g **(3, 10)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; ryż brązowy gotowany (G) 100.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; **(9)**	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** chleb graham 100.00g; **(1)** pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1941.6 kcal | B 95.7 g | W 307.2 g | Cukry 76.3 g | T 52.5 g | NKT 21.8 g | Błonnik 23.6 g | Sód 1980.0 mg	Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; mozzarella 30.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa (G) 300.0g **(7, 9)** Rolada wieprzowa mielona (P) 100.0g Sos własny lekki (G) 80.0g **(7, 9)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; cukinia pieczona (P) 150.00g; ryż biały, gotowany (G) 100.00g;		Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; dżem owocowy 50.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 1941.6 kcal | B 95.7 g | W 307.2 g | Cukry 76.3 g | T 52.5 g | NKT 21.8 g | Błonnik 23.6 g | Sód 1980.0 mg	Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; mozzarella 30.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa (G) 300.0g **(7, 9)** Rolada wieprzowa mielona (P) 100.0g Sos własny lekki (G) 80.0g **(7, 9)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; cukinia pieczona (P) 150.00g; ryż biały, gotowany (G) 100.00g;		Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; dżem owocowy 50.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona

NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Szpital Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Niedziela 2026-04-19	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.3.26 ostr podstawowa Razem E: 1747.4 kcal | B 82.1 g | W 253.3 g | Cukry 36.6 g | T 62.2 g | NKT 15.8 g | Błonnik 30.2 g | Sód 1689.6 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; **(1)** ser twarogowy chudy 40.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa pieczarkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Kotlet schabowy tradycyjny (S) 100.0g **(1, 3)** Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g **(7)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasta drobiowa z warzywami na oleju (G) 60.0g **(9)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; **(1)** chleb pszenny 50.00g; **(1)** ser, gouda tłusty 20.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 1888.1 kcal | B 112.1 g | W 274.0 g | Cukry 38.0 g | T 57.3 g | NKT 18.0 g | Błonnik 40.3 g | Sód 1522.3 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (G) 350.0g **(7, 9)** Schab duszony (D) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g **(1, 7)** Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g **(7)** Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;	Kisiel owocowy bez cukru (G) 100.0g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju (G) 60.0g **(9)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; **(1)** rzodkiewka 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)**	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) 100.00g; **(1, 7)**
1.3.26 ostr łatwostrawna Razem E: 2050.8 kcal | B 100.7 g | W 345.4 g | Cukry 36.9 g | T 45.6 g | NKT 12.6 g | Błonnik 25.1 g | Sód 1622.5 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** cukinia pieczona (P) 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa NT ryżanka z włoszczyzną (G) 350.0g **(7, 9)** Schab duszony (D) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g **(1, 7)** Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasta drobiowa z warzywami na oleju (G) 60.0g **(9)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; ricotta 30.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	
1.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa Razem E: 2050.8 kcal | B 100.7 g | W 345.4 g | Cukry 36.9 g | T 45.6 g | NKT 12.6 g | Błonnik 25.1 g | Sód 1622.5 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; **(7)** chleb pszenny 100.00g; **(1)** cukinia pieczona (P) 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;		Zupa NT ryżanka z włoszczyzną (G) 350.0g **(7, 9)** Schab duszony (D) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g **(1, 7)** Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Pasta drobiowa z warzywami na oleju (G) 60.0g **(9)** herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; **(1)** pomidor b/s czerwony 90.00g; ricotta 30.00g; **(7)** masło ekstra 10.00g; **(7)** cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe