

JADŁOSPIS DLA SZPITALA POWIATOWEGO W JAROCINIE 19.01-01.02.2026

Posilek	Poniedziałek 19.01.2026	Wtorek 20.01.2026	Środa 21.01.2026	Czwartek 22.01.2026	Piątek 23.01.2026	Sobota 24.01.2026	Niedziela 25.01.2026
śniadanie	Zupa mleczna – płatki owsiane 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I.II: jajko 60g (3) I.III: jajko 60g (3) Wątrob. Pasta z białek (3) 60g I.II: Sałata 15g, pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna- kaszka 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: pasta z sera białego i szynki 80g (1,6,7,9,10) I: ogórek zielony 30g, pomidor 50g II: pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna- zacierka 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I I: Parówka z 93% miesa 70g(1,3,6,9,10), ketchup 15g Wątrob. Szyunka z indyka 50g (1,3,6,9,10) I:Ogórek 30g, II:pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I.II:ser żółty 40g (7) Wątrob: Pasta mięsno-serowa 50g (1,3,6,7,9,10) Pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna – kaszka 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I:II: pasta z sera białego 80g (7) I.II: papryka 30g,sałata 15g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I: wątrobianka 40g II:szynka drobiowa 50g(1,3.,6,9,10) Pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I, II: parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,7,9,10), ketchup 15g Wątr.szyunka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml
II śniadanie Dzieci Położnictwo	Budyń z sokiem 200g (7) Budyń z sokiem 200g(7) Cukrzyca: budyń bez cukru 200g (7)	Rogalik z dżemem 60g (1,7). Rogalik z dżemem 60g (1,7) Cuk.wafile ryżowe 30g	Galaretka owocowa 200g (1) Galaretka owocowa 200g (1) Cuk.kisiel bez cukru 200g (1)	Jogurt owocowy 150g (7) Jogurt owocowy 150g (7) Cuk.jogurt naturalny 150g (7)	Jabłko 150g Jabłko 150g	Banan 120g Banan 120g Cukrzyca: kiwi 80g	Sok owocowy 200ml Sok owocowy 200ml Cuk.Sok warzywny 200ml
Obiad dla diety podstawowej (I)	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Kotlet schabowy 100g (1,3) Ziemniaki z koperkiem 200g(7) Surówka z kapusty kiszanej 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9) Naleśniki w sosie koperkowym 300g (1,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kalafior 100g (1,7)	Zupa kapusniak 400ml (1,6,7,9) Naleśniki z serem i dżemem 24g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Udki pieczone 150g Ziemniaki z koperkiem 200g(7) Buraczki 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa400ml (1,6,7,9) Jajko sadzone 60g (3) ziemniaki z koperkiem 250g (7) marchewka z groszkiem 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa fasolowa 400ml (1,7,9) Pasta z sera 100g (7) Ziemniaki z koperkiem 200g(7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,6,7,9) Szyunka pieczona 100g Kasza 200g(1) Sos ciemny 125ml (1,7) buraczki 100g (1,7) Kompot 200ml
Obiad dla pozostałych diet(II)	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Schab gotowany 100g (1,3) Ziemniaki z koperkiem 200g(7) Sos beszamelowy 125ml (1,7) Brokuły 100g (1,7) Cuk: surówka 50g, brokuł 50g Kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9) Cukrzyca: zupa jarzynowa 400ml (1,6,7,9) Pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Sałata z jogurtem 100g (7) Cuk:surówka 50g, kalafior 50g	Zupa rosół jarski 400ml (1,6,7,9) Roladka gotowana z kurczaka 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 250g(7) Marchewka 100g (1,7) Cuk: brokuł 100g, surówka 50g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Udki gotowane 150g Ziemniaki z koperkiem 200g(7) Buraczki 200ml(1,7) Kompot 200ml Cuk. Surówka 50g, buraczki 50g	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 60g (3) ziemniaki z koperkiem 250g (7) marchewka 100g (1,7) Kompot 200ml Cuk.surówka 50g, fasolka zielona 50g	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Pasta z sera 100g (7) Ziemniaki z koperkiem 200g(7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,6,7,9) Szyunka gotowana 100g Kasza 200g(1) Sos koperkowy 125ml (1,7) buraczki100g (1,7) Kompot 200ml Cuk.surówka 50g, buraczki 50g
Podwieczorek	Bulka mleczna 60g (1,3,7) Cuk: sok warzywny 330ml	Jabłko 150g	Sok pomidorowy 330ml	Placek drożdżowy 60g (1,3,7) Cuk: Placek bez cukru 60g (1,3,7)	Galaretka owocowa 100g (1,6) Cuk: galaretką bez cukru 100g (1,6)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Cuk: babka bez cukru (1,3,7)	Jogurt owocowy 150g (7) Cuk:jogurt naturalny 150g (7)
kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I, II: ser salami 40g (7) Wątr. Dżem 30g Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I, II: szynka tyrolska 50g (1,3,6,9,10) Sałata 15g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I.:Pasztet 60g (1,3,6,7,9,10) II.:szynka z koperkiem 50g (1,6,7,9,10) Sałata 15g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I, II: kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10) Cukrzyca: szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10) Sałata 15g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I, II: dżem 30g Cuk..Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I, II:poledwica miodowa 50g (1,3,6,9,10) Watr; Twaróg 80g(7) Sałata 15g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I: ser topiony 40g (7) II: ser żółty 40g(7) Watr; Twaróg 80g(7) I:ogórek zielony 30g, Pomidor 50g II:pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 200ml
II kolacja cukrzyca	Pieczywo razowe 50g (1,37,11) Masło roślinne 5g (7) Szyunka z koperkiem 30g (7) pomidor 30g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,37,11) Masło roślinne 5g (7) jajko 60g (3) sałata 10g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,37,11) Masło roślinne 5g (7) Ser biały 30g (7) pomidor 30g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) Masło roślinne 5g (7) Szyunka drobiowa 30g (1,3,6,9,10) sałata 10g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,37,11) Masło roślinne 5g (7) Sałatka z pomidorów i ogórków 80g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) Masło roślinne 5g (7) Szyunka z indyka 30g (1,3,6,9,10) pomidor 30g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,37,11) Masło roślinne 5g (7) Ser biały 30g (7) sałata 10g Herbata 200ml

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzech ziemny, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14mięczaki

Posilek	Poniedziałek 26.01.2026	Wtorek 27.01.2026	Środa 28.01.2026	Czwartek 29.01.2026	Piątek 30.01.2026	Sobota 31.01.2026	Niedziela 01.02.2026
śniadanie	Zupa mleczna-Płatki owsiane 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: jajko 60g (6) Wątrob.Pasta z białek 60g(1,3,6,9,10) Sałata 15g Herbata 250ml	Zupa mleczna-kaszka 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: Pasta z sera białego 80g (7) I: pasztecik 30g, Pomidor 50g II: pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna-zacierka z mąki 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: Parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10) ketchup 15g Wątrob. szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna- płatki owsiane 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I, II: pasztecik 30g (1,3,6,9,10) Wątr. szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna-kaszka 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: dżem 30g, twaróg 50g (7) Cuk.:twaróg 70g (7) I:ogórek zielony 30g,sałata 15g II: sałata 15g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I: pasztecik 60g (1,3,6,9,10) Ogórek kiszony 30g II: Szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10), sałata 15g Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II:Parówka z 93% mięsa 70g (1,3,6,9,10) Wątrob.szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Pomidor bez skóry 50g Herbata 250ml
II śniadanie Dzieci Położnictwo	Bułka mleczna 80g (1,3,7) Bułka mleczna 80g (1,3,7) Cukrzyca; Babka cukrzycowa 60g(1,3,7)	Drożdżówka z owocami 80g(1,3,7) Drożdżówka z owocami 80g (1,3,7) Cuk.:wafelek ryżowy 20g (1,)	Kisiel 200ml Kisiel 200ml	Mus jabłkowy 150g Jabłko 150g	Jogurt owocowy 150g (7) Jogurt owocowy 150g (7) Cuk.: jogurt naturalny 150g (7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Cuk.: chrupki kukurydziane 30g (1,5,6,7,11)	Banan 120g Banan 120g Cuk.: kiwi 80g
Obiad dla diety podstawowej (I)	Zupa z soczewicy 400ml (1,3,7,9) Wątroba smażona 100g Ziemniaki całe z koperkiem 200g(7) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa 400ml (1,7,9) Kotlet schabowy 100g (1,3) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g (1,7)	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Sos jarzynowo-mięsny 250g Makaron 200g(1,3) Kompot 200ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane 150g Ryż 200g (1) Marchewka z groszkiem 100g(1,7), sos potrawkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) ziemniaki z koperkiem 250g (7) surówka z kapusty kiszzonej 100g Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron z białym serem 300g(1,3,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,6,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Sos ciemny 125ml (1,7) Surówka z kapusty czerwonej 100g (1,7) Kompot 200ml
Obiad dla pozostałych diet (II)	Zupa rosół jarski 400ml (1,9) Wątr.Rosół jarski 400ml (1,9) Roladki drobiowe 100g Ziemniaki całe z koperkiem 200g(7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka 100g (1,7) Cuk.surówka 50g, fasolka zielona 50g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Sos beszamelowy 125ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) brokuły 100g (1,7) Cuk.brokuł 50g, surówka 50g	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Sos jarzynowo-mięsny 250g Makaron 200g(1,3) Cuk.Surówka 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Udko gotowane 150g Ryż 200g (1) sos beszamelowy 125ml (1,7) marchewka 100g(1,7) cuk.brokuł 50g, surówka 50g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,6,7,9) Filet z miruny gotowanej 100g(4) ziemniaki z koperkiem 250g (7) sos koperkowy 125ml (1,7) kalafior 100g cuk.kalafior 50g, surówka 50g Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron z białym serem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,6,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Sos jasny 125ml (1,7) Buraczki 100g (1,7) Cuk.buraczki 50g, surówka 50g Kompot 200ml
Podwieczorek	Drożdżówka z owocami 60g (1,3,7) Cukrzyca: wafle ryżowe 3szt.	Jogurt owocowy 150g (7) Cukrzyca; Jogurt naturalny 150g (7)	Płacek drożdżowy 60g (1,3,7) Cuk: sok warzywny 300ml	Jabłko 150g	Bułka mleczna 60g (1,3,7) Cukrzyca: chrupki kukurydziane 30g	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Cukrzyca: babka bez cukru 60g (1,3,7)	Kisiel 200ml (1) Cukrzyca: kisiel bez cukru 200ml (1)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I, II: szynka drobiowa 50g (1,3,6,7,9) I:Ogórek zielony 30g II:pomidor 50g Wątr. Pomidor bez skóry 50g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałata 15g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: pasta z jaj 60g (3) Wątr. Pasta z białek 60g (3) I: ogórek zielony 30g,Sałata 15g II i wątr. Sałata 15g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g I: ser topiony 40g (1,3,6,7,9,10) II: ser żółty 40g (7) Wątr; pasta z sera i szynki 50g (1,3,6,7,9,10) Sałata 15g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g I,II: Jajko 60g(3) Wątr.: Pasta z białek jaj 60g(3) I,II: pomidor 50g,Sałata 15g Wątr. Sałata 15g, pomidor bez skóry 50g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: ser salami 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g Wątrob. Ser biały 50g (7), dżem 30g Pomidor bez skóry 50g Herbata 200ml	Pieczywo mieszane 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) I,II: kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,9,10) Wątr. Szynka z indyka 50g (1,3,6,9,10) Sałata 15g Herbata 200ml
II kolacja cukrzyca	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) Masło roślinne 5g (7) Ser salami 50g (7) pomidor 30g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) Masło roślinne 5g (7) Sałatka z pomidorów i ogórków 50g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) Masło roślinne 5g (7) Ser Żółty 30g (7) sałata 10g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) Masło roślinne 5g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,3,6,9,10) pomidor 30g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) Masło roślinne 5g (7) Ser salami 30g (7) sałata 10g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,3,7,11) Masło roślinne 5g (7) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,9,10) pomidor 30g Herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (1,37,11) Masło roślinne 5g (7) Ser żółty 30g (7) sałata 10g Herbata 200ml

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzech ziemny, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-tubin, 14mięczaki

*Istnieje możliwość zmian w jadłospisie

dieta podstawowa

DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
19.01.2026	2298	95,1	74,4	32,8	260	58	2450	37,8
20.01.2026	1902	74,4	54,6	32,1	219	66,5	2410	36,7
21.01.2026	2331	91,5	82,2	38,5	325	67,4	2278	34,7
22.01.2026	1941	73,3	64,5	27,5	178	88	1856	39,1
23.01.2026	2075	87	63,3	35,5	165	84	2449	40
24.01.2026	2067	71	86	48	193	78	2051	36
25.01.2026	1857	100	60,5	30,1	156,6	31	2198	37,8
26.01.2026	2197	83,2	74,3	32,9	327,3	56	1538	30,6
27.01.2026	2057	90,7	71,1	30,5	289	47,8	2410	27,4
28.01.2026	2010	79,4	73,5	29	284,3	47,9	1505	27,2
29.01.2026	2116	96,5	73,2	33,5	291	59,5	1950	27,3
30.01.2026	2297	91,3	72,3	34	341	53,5	2020	26,5
31.01.2026	2030	80	61,8	19	311,8	58	1805	25,6
1.02.2026	1950	70,5	83	33	254,6	34,8	1926	26,2

dieta łatwostrawna

DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
19.01.2026	2300	92	75	33	337	34	20226	25,9
20.01.2026	1901	82	68	32	268	25,9	1251	23,8
21.01.2026	1911	76	63	27	272	23	2032	17
22.01.2026	2140	82	63	28	343	41	1856	24
23.01.2026	1960	74	59,6	28	309	26	1320	26,8
24.01.2026	2044	76,7	59	26	334	33,2	1852	22
25.01.2026	1996	75	73	30	288	31	1940	23
26.01.2026	2028	77,6	60,3	26	316	46,2	1894	23,9
27.01.2026	1908	92	59,5	30	264,9	47,2	1728	18,4
28.01.2026	1977	83,8	74,1	32	264,9	42,7	1520	22,8
29.01.2026	2098	89,6	69	31	296	45,8	2083	19,7
30.01.2026	2149	90,7	53,7	26,5	346,6	43,3	2079	24,7
31.01.2026	2039	79,5	57,7	29,4	318,9	66	2407	22,1
1.02.2026	1923	68,1	72	31	243	42,3	2278	20,8

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
19.01.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
20.01.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
21.01.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
22.01.2026	1955	92,2	65,1	18,5	277,6	30,3	1798	29,7
23.01.2026	2014	82,6	65,7	16,3	301,2	36,8	1553	30,8
24.01.2026	1815	77,2	66,5	16,8	255,6	25,8	1985	33
25.01.2026	1865	81,3	71,7	17,1	251,1	30,2	2108	29,1
26.01.2026	1925	86	59,6	15	288	33	1889	29,8
27.01.2026	1887	93	62,3	19	266	35,2	1632	30,3
28.01.2026	1875	87	71,4	19,5	247,3	26	1432	27,9
29.01.2026	1978	94	75,6	22	261,3	31	1802	32,6
30.01.2026	1934	87	58,7	15	291,2	32	1600	29,4
31.01.2026	1823	77,8	54,4	15,9	277,7	39	2129	24,7
1.02.2026	1831	71,7	77,5	20,1	213	27,2	2182	24,4