

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

11.10.2025 sobota	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) chleb razowy 45 g (GLU) chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 30g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pomidor 100 g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 30g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pomidor 100 g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) chleb razowy 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 30g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pomidor 100 g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml Jabłko 1szt.	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 30g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pomidor 100 g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) chleb razowy 45 g (GLU) chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 30g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pomidor 100 g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU) chleb razowy 45 g (GLU) chleb pszenny 45 g (GLU) masło roślinne 10 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Pomidor 100 g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Mleko 2% (450ml) (MLE), Kasza manna (40g)(GLU), Cukier (10g) Jajko 1 szt. kl. M (JAJ), masło roślinne (15g)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem (30g)(MLE)				Serek waniliowy 150g (MLE), mleko 2% 100ml (MLE)
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE, SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml Śliwka 2szt.	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet duszony z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (RYB, ) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE, SO2, ) Kompot wieloowocowy b/c 250ml <b>PODWIECZOREK: Jogurt naturalny 120g. (MLE)</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet duszony z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE, SO2) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Filet z kurczaka 80g, masło roślinne 15g, Zupa ryżowa 400ml (SEL)
<b>PODW. Rehabilitacja</b>	Kefir naturalny 150g(MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Pasta hummus 30 g Kielbasa krakowska 40 g (SOJ) Sałata liść 35 g Papryka czerwona 65g Chleb pszenny 45 g (GLU ) Chleb razowy 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Pasta hummus 30 g Sałata liść 35 g Pomidor 65g chleb pszenny 90g(GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Pasta hummus 30 g Kielbasa krakowska 40g (SOJ) Sałata liść 35 g Papryka czerwona 65g chleb razowy 90 g (GLU ) masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml <b>II kolacja:</b> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*)	Pasta hummus 30 g Sałata liść 35 g Pomidor 65g chleb pszenny 90g(GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Pasta hummus 40 g Kielbasa krakowska 50 g (SOJ) Sałata liść 35 g Papryka czerwona 65g chleb razowy 45 g (GLU ) chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Pasta hummus 30 g Kielbasa krakowska 40g (SOJ) Sałata liść 35 g Papryka czerwona 65g chleb razowy 45 g (GLU) chleb pszenny 45 g (GLU) masło roślinne 10 g Herbata czarna z/c 250 ml	Mleko 2% 450ml (MLE) kasza manna 40g (GLU), sucharek 10g (GLU)
<b>DP</b>	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml

NIP: 772963558  
 ul. Wallenroda 2F/1, 20-607 Lublin  
**SDA MED**  
 Przychodnia Specjalistyczna  
 Dietetyk mgr inż. *Marta Bałaziak*

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

Wartość odżywcza	Wartość energetyczna 2271 kcal Białko ogółem 88g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 368g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna 2224kcal Białko ogółem 57g, Tłuszcz 63g, Węglowodany ogółem 351g, Błonnik pokarmowy 21g.	Wartość energetyczna 2427 kcal Białko ogółem 106g, Tłuszcz 68g, Węglowodany ogółem 371g, Błonnik pokarmowy 35g.	Wartość energetyczna 2229kcal Białko ogółem 56g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 351g, Błonnik pokarmowy 21g.	Wartość energetyczna 2379 kcal Białko ogółem 104g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 369g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna 2271 kcal Białko ogółem 88g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 370g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna: 1809 kcal Białko ogółem: 93g, Tłuszcz: 73g, Węglowodany ogółem: 185g, bł 18g.
11.10.2025 sobota	<b>DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)</b>	<b>DIETA NISKOBIALKOWA</b>	<b>DZIECI 1-3 LAT DIETA LATWOSTRAWNA</b>	<b>DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA LATWOSTRAWNA</b>			
ŚNIADANIE	Zupa ml. Ryż na ml. 300 ml (MLE, ) Chleb bezglutenowy 90g masło extra 10 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 30g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pomidor 100 g Salata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) chleb razowy 45 g (GLU) chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 20g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Pomidor 100 g Salata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 200 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 5 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 15g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 15 g Pomidor bez skórki 50 g Salata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Twarożek ze szczypiorkiem 30g(MLE) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.			
II ŚNIADANIE							
OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet pieczony z kureczaka 100 g (RYB, ) Sos pietruszkowy 50 g ( MLE, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE, SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet pieczony z kureczaka 100 g (RYB, ) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE,SO2) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 200 ml (SEL) Kotlet duszony z kureczaka 60 g (RYB, ) Sos pietruszkowy 20 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchew na ciepło 100 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (SEL) Kotlet duszony z kureczaka 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml			
PODW. rehabilitacja							
KOLACJA	Pasta hummus 30 g Kielbasa krakowska 40 g (SOJ) Salata liść 35 g Papryka czerwona 65g Chleb bezglutenowy 90g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Pasta hummus 30 g Kielbasa krakowska 40 g (SOJ) Salata liść 35 g Papryka czerwona 65g chleb razowy 45 g (GLU ) chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Kielbasa krakowska 30 g (SOJ) Salata liść 10 g Pomidor bez skórki 50g chleb pszenny 45g(GLU) masło extra 5 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Kielbasa krakowska 70 g (SOJ) Salata liść 35 g Pomidor bez skórki 65g chleb pszenny 90g(GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml			
DP	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Sok owocowy 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)			
Wartość odżywcza	Wartość energetyczna 2271 kcal Białko ogółem 87g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 369g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 63g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 370g, Błonnik pokarmowy 31g.	Energia- 1064 kcal, białko: 31g, tłuszcz: 38g, węglowodany: 147g	Wartość energetyczna 2224kcal Białko ogółem 57g, Tłuszcz 63g, Węglowodany ogółem 351g, Błonnik pokarmowy 21g.			

**Alergeny:** GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ- ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seler, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, SO2-dwutlenek siarki, LUB-lubin, MCK- mięczaki, [\*]zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F/1. 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM

12.10.2025 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb pszenny 45 g (GLU ) Chleb razowy 45 g (GLU) Pierś z indyka gotowana 30g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 30 g (MLE, ) Pomidor 70 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb pszenny 90g (GLU) Pierś z indyka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 30 g (MLE, ) Pomidor 70 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb razowy 90 g (GLU) Pierś z indyka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 30 g (MLE, ) Pomidor 70 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml Jabłko 1szt.	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb pszenny 90 g (GLU ) Pierś z indyka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 30 g (MLE, ) Pomidor 70 g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Pierś z indyka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 40 g (MLE) Pomidor 70 g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Pierś z indyka gotowana 60 g Pomidor 70 g Masło roślinne 10 g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1szt.	Mleko 2% (300g)(MLE), kasza kukurydziana (40g), żółtko jaja (15g)(JAJ), cukier (20g), sok jabłkowy (250g), masło (10g)(MLE)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i jajkiem (30g)(JAJ)				Mleko 2 % tłuszczu (300g)(MLE), ryż (50g), cukier (20g), olej (10g).
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Śliwka 2szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml <b>PODWIECZOREK:</b> jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL, ) Ryż biały 170 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, SEL, ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Mięso kurczaka (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)(SEL), ziemniaki (50g), kasza jęczmienna (40g)(GLU), śmietana 18% (20g)(MLE), olej (10g), cukier (10g)
<b>PODW. Rehabilitacja</b>	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenny 45 g (GLU ) Chleb razowy 45 g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 30 g Pasta mięsna z warzywami 40g (SEL, ) Pomidor 90g Sałata liść 10 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 30g Pasta mięsna z warzywami 40g (SEL, ) Pomidor 90g Sałata liść 10 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 90 g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 30 g Pasta mięsna z warzywami 40g (SEL, ) Papryka czerwona 90g Sałata liść 10 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml <b>II kolacja:</b> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (5g) (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR)	Chleb pszenny 90 g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 30 g Pasta mięsna z warzywami 40g (SEL, ) Pomidor 90g Sałata liść 10 g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 40 g Pasta mięsna z warzywami 50g (SEL, ) Papryka czerwona 90g Sałata liść 10 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 30 g Pasta mięsna z warzywami 40g (SEL, ) Papryka czerwona 90g Sałata liść 10 g Masło roślinne 10 g Herbata czarna z/c 250 ml	Mięso drobiowe (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)(SEL), ziemniaki (25g), sok pomidorowy (250g), kasza manna (40g)(GLU), oliwa (5g), masło (5g)(MLE), cukier (10g)
<b>DP</b>	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
SDA MED

ul. Wallenroda 2F/1 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 86g, Tłuszcz 58g, Węglowodany ogółem 343g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 84g, Tłuszcz 46g, Węglowodany ogółem 332g, Błonnik pokarmowy 31g	Wartość energetyczna 2376 kcal Białko ogółem 99g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 374g, Błonnik pokarmowy 38g.	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 84g, Tłuszcz 46g, Węglowodany ogółem 332g, Błonnik pokarmowy 31g	Wartość energetyczna 2259 kcal Białko ogółem 106g, Tłuszcz 58g, Węglowodany ogółem 343g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 86g, Tłuszcz 58g, Węglowodany ogółem 343g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna: 1850 kcal Białko ogółem: 98g, Tłuszcz: 74g, Węglowodany ogółem: 190g, Błonnik pokarmowy 18g.
<b>12.10.2025 niedziela</b>	<b>DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)</b>	<b>DIETA NISKOBIAŁKOWA</b>	<b>DZIECI 1-3 LAT DIETA LATWOSTRAWNA</b>	<b>DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA LATWOSTRAWNA</b>			
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Płatki jaglane na ml. 300 ml (MLE, ) Chleb bezglutenowy 90g Piersz z indyka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 30 g (MLE, ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Piersz z indyka gotowana 20 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 20 g (MLE, ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. Kasza manna na ml. 200 ml (GLU, MLE, ) Chleb pszenny 45g (GLU) Piersz z indyka gotowana 15 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 15g (MLE, ) Pomidor bez skórki 50 g Masło 82% 5 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb pszenny 90g (GLU) Piersz z indyka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 30 g (MLE, ) Pomidor bez skórki 70 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.			
<b>II ŚNIADANIE</b>							
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300 ml (SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (MLE, SEL, ) Ryz biały 170 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 80 g (GLU, MLE, SEL, ) Ryz biały 100 g Marchew gotowana 100 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL, ) Ryz biały 170 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml			
<b>PODW. rehabilitacja</b>							
<b>KOLACJA</b>	Chleb bezglutenowy 90g Szynka gotowana wieprzowa 30 g Pasta mięsna z warzywami 40g (SEL, ) Papryka czerwona 90g Sałata liść 10 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 20 g Pasta mięsna z warzywami 30g (SEL, ) Papryka czerwona 90g Sałata liść 10 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 45 g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 20 g Pasta mięsna z warzywami 20g (SEL, ) Pomidor bez skórki 50g Sałata liść 10 g Masło 82% 5 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU) Szynka gotowana wieprzowa 30 g Pasta mięsna z warzywami 40g (SEL, ) Pomidor bez skórki 90g Sałata liść 10 g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml			
<b>DP</b>	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml			
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 86g, Tłuszcz 58g, Węglowodany ogółem 343g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 61g, Tłuszcz 58g, Węglowodany ogółem 343g, Błonnik pokarmowy 31g.	Energia- 1047 kcal, białko: 30g, tłuszcz: 37g, węglowodany: 146g	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 84g, Tłuszcz 46g, Węglowodany ogółem 332g.			

**Alergeny:** GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ- ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seler, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, SO2-dwutlenek siarki, LUB-lubin, MCK- mięczaki, [\*]zaznaczone alergeny występujące w sładowych ilościach wg deklaracji producentów

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F/1. 20-607 Lublin  
NIP: 7772983558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

13.10.2025 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kluski lane na mleku 300ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Paszтет drobiowy 30 g (GOR, JAJ, SOJ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Kluski lane na mleku 300ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Chleb pszenny 90 g (GLU ) masło extra 10 g (MLE) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Pomidor 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Kluski lane na mleku 300ml ( <u>GLU, MLE</u> ) chleb razowy 90g (GLU, ) masło extra 10 g (MLE, ) Szynka wieprzowa gotowana 30g Paszтет drobiowy 30 g (GOR, JAJ, SOJ) Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250 ml Jabłko 1szt	Kluski lane na mleku 300ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Chleb pszenny 90 g (GLU ) masło extra 10 g (MLE) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Pomidor 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Kluski lane na mleku 300ml ( <u>GLU, MLE</u> ) Chleb pszenny 45 g (GLU) chleb razowy 45g g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Paszтет drobiowy 30 g (GOR, JAJ, SOJ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Kluski lane na mleku roślinnym 300ml ( <u>GLU</u> ) Chleb pszenny 45 g (GLU, ) chleb razowy 45g g (GLU, ) masło roślinne 10 g Paszтет drobiowy 30 g (GOR, JAJ, SOJ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Mleko 2% (300g)( <u>MLE</u> ), kasza kukurydziana (40g), żółtko jaja (15g)( <u>JAJ</u> ), cukier (20g), sok jabłkowy (250g), masło (10g)( <u>MLE</u> )
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) jaja 30g (JAJ)				Mleko 2 % tłuszczu (300g)( <u>MLE</u> ), ryż (50g), cukier (20g), olej (10g),
<b>OBIAD</b>	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Ryż 170 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml Śliwka 2 szt.	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Ryż 170 g Marchew na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Ryż 170 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 150ml <u>PODWIECZOREK: Kefir (150g)(MLE)</u>	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Ryż 170 g Marchew na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Ryż 170 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Ryż 170 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Mięso kurczaka (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)( <u>SEL</u> ), ziemniaki (50g), kasza jęczmienna (40g)( <u>GLU</u> ), śmietana 18% (20g)( <u>MLE</u> ), olej (10g), cukier (10g)
<b>PODW. Rehabilitacja</b>	Maślanka 150ml(MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 45 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) Krakowska wieprzowa 50 g (SOJ ) Ser żółty (20g)(MLE) Rzodkiewka 90g Sałata 10g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	bułka pszenna 100g (GLU) Krakowska wieprzowa 50 g (SOJ ) Pomidor 90g Sałata 10g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 90 g (GLU, ) Krakowska wieprzowa 50g (SOJ) Rzodkiewka 90g Sałata 10g masło extra 10 g (MLE, ) Ser żółty (20g)(MLE) Herbata czarna b/c 250 ml <u>II kolacja:</u> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałatą (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*)	bułka pszenna 100g (GLU) Krakowska wieprzowa 50 g (SOJ ) Pomidor 90g Sałata 10g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU, ) bułka pszenna 50 g (GLU) Krakowska wieprzowa 60 g (SOJ ) Ser żółty (30g)(MLE) Rzodkiewka 90g Sałata 10g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU, ) bułka pszenna 50 g (GLU) Krakowska wieprzowa 70 g (SOJ ) Rzodkiewka 90g Sałata 10g masło roślinne 10 g Herbata czarna z/c 250 ml	Mięso drobiowe (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)( <u>SEL</u> ), ziemniaki (25g), sok pomidorowy (250g), kasza manna (40g)( <u>GLU</u> ), oliwa (5g), masło (5g)( <u>MLE</u> ), cukier (10g)

Dietetyk mgr. inż. *Marta Baltaziak*  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F/1 20-607 Lublin  
NIP: 772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

<b>DP</b>	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 150ml
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2264 kcal Białko ogółem 87g, Tłuszcz 67g, Węglowodany ogółem 344g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2153kcal Białko ogółem 87g, Tłuszcz 62g, Węglowodany ogółem 328g, Błonnik pokarmowy 21g.	Wartość energetyczna 2389 kcal Białko ogółem 101g, Tłuszcz 75g, Węglowodany ogółem 348g, Błonnik pokarmowy 35g.	Wartość energetyczna 2153kcal Białko ogółem 87g, Tłuszcz 62g, Węglowodany ogółem 328g, Błonnik pokarmowy 21g.	Wartość energetyczna 2364 kcal Białko ogółem 102g, Tłuszcz 67g, Węglowodany ogółem 344g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2264 kcal Białko ogółem 87g, Tłuszcz 67g, Węglowodany ogółem 344g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna: 1850 kcal Białko ogółem 58g, Tłuszcz: 74g, Węglowodany ogółem: 150g, Błonnik pokarmowy 18g.
<b>13.10.2025 poniedziałek</b>	<b>DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)</b>	<b>DIETA NISKOBIAŁKOWA</b>	<b>DZIECI 1-3 LAT DIETA LATWOSTRAWNA</b>	<b>DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA LATWOSTRAWNA</b>			
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb bezglutenowy 90g masło extra 10 g (MLE, ) Paszтет drobiowy 30 g (GOR, JAJ, SOJ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Kluski lane na mleku 300ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 45g (GLU) chleb razowy 45g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 20 g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Kluski lane na mleku 200ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 45 g (GLU ) masło extra 5 g (MLE) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 15 g Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g.	Kluski lane na mleku 300ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 90 g (GLU ) masło extra 10 g (MLE) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Pomidor bez skórki 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 100g.			
<b>II ŚNIADANIE</b>							
<b>OBIAD</b>	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g Ryż biały 170 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Ryż 170 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz ukraiński 200ml (SEL) Gulasz drobiowy 80g (GLU) Ryż 100 g Marchew na ciepło 100 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU) Ryż 170 g Marchew na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml			
<b>PODW. rehabilitacja</b>							
<b>KOLACJA</b>	Chleb bezglutenowy 90g Krakowska wieprzowa 50 g (SOJ ) Ser żółty (20g)(MLE) Rzodkiewka 90g Sałata 10g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) bułka pszenna 50 g (GLU) Krakowska wieprzowa 40 g (SOJ ) Rzodkiewka 90g Sałata 10g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Bułka pszenna 50g (GLU) Krakowska wieprzowa 30 g (SOJ ) Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g masło extra 5 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Bułka pszenna 100g (GLU) Krakowska wieprzowa 50 g (SOJ ) Pomidor bez skórki 90g Sałata 10g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml			
<b>DP</b>	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.			
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2264 kcal Białko ogółem 87g, Tłuszcz 67g, Węglowodany ogółem 344g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 62g, Tłuszcz 67g, Węglowodany ogółem 344g, Błonnik pokarmowy 29g.	Energia- 1046 kcal, białko: 31g, tłuszcz: 36g, węglowodany: 161g	Wartość energetyczna 2153kcal Białko ogółem 87g, Tłuszcz 62g, Węglowodany ogółem 328g, Błonnik pokarmowy 21g,			

**Alergeny:** GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ- ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seler, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, S02-dwutlenek siarki, LUB-lubin, MCK- mięczaki, [\*]zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F/1, 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

14.10.2025 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (MLE, ) Chleb razowy 45 g (GLU, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pasta mięsna z marchewką 30 g Pomidor 50 g Papryka czerwona 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50 g	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (MLE, ) Bułka pszenna 100g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pasta mięsna z marchewką 30 g Pomidor 100g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50 g	Zupa ml. Płatki owsiane na ml. 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb razowy 90 g (GLU, ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pasta mięsna z marchewką 30g Pomidor 50 g Papryka czerwona 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml Jabłko 50g.	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (MLE, ) Bułka pszenna 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pasta mięsna z marchewką 30 g Pomidor 100g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (MLE, ) Chleb razowy 45 g (GLU, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Pasta mięsna z marchewką 30 g Pomidor 50 g Papryka czerwona 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g.	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy 45 g (GLU, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pasta mięsna z marchewką 30 g Pomidor 50 g Papryka czerwona 50g Masło roślinne 10 g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Mleko 2% (300g)(MLE), kasza kukurydziana (40g), żółtko jaja (15g)(JAJ), cukier (20g), sok jabłkowy (250g), masło (10g)(MLE)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i jajkiem (30g)(JAJ)				Mleko 2 % tłuszczu (300g)(MLE), ryż (50g), cukier (20g), olej (10g),
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU, JAJ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU, ) Sos jarzynowy 50g(GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z białej kapusty 150g( JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Śliwka 2szt.	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU, JAJ) Duszony pulpecik z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 50 g (GLU, SEL ) Ziemniaki 170 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (SEL, GLU, JAJ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 50 g (GLU, SEL ) Ziemniaki 170 g Surówka z białej kapusty 150g( JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml <b>PODWIECZOREK: Maślanka 150ml (MLE)</b>	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU, JAJ) Duszony pulpecik z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 50 g (GLU, SEL ) Ziemniaki 170 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU, JAJ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU, ) Sos jarzynowy 50 g (GLU, SEL ) Ziemniaki 170 g Surówka z białej kapusty 150g( JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU, JAJ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU, ) Sos jarzynowy 50 g (GLU, SEL ) Ziemniaki 170 g Surówka z białej kapusty 150g( JAJ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Mięso kurczaka (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)(SEL), ziemniaki (50g), kasza jęczmienna (40g)(GLU), śmietana 18% (20g)(MLE), olej (10g), cukier (10g)
<b>PODW. Rehabilitacja</b>	Maślanka 150ml (MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Pierś z indyka gotow. 50g Serek topiony 25 g (MLE, ) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU) Pierś z indyka gotowana 70 g Sałata 10g Pomidor 90g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 90 g (GLU) Pierś z indyka gotowana 50 g Serek topiony 25 g (MLE, ) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml <b>II kolacja:</b> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (5g) (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR)	Chleb pszenny 90g (GLU) Pierś z indyka gotowana 70 g Sałata 10g Pomidor 90g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Pierś z indyka gotowana 70 g Serek topiony 25 g (MLE) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Pierś z indyka gotowana 50 g Ogórek zielony 50 g Pomidor 50g Masło roślinne 10 g Herbata czarna z/c 250 ml	Mięso drobiowe (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)(SEL), ziemniaki (25g), sok pomidorowy (250g), kasza manna (40g)(GLU), oliwa (5g), masło (5g)(MLE), cukier (10g)
<b>DP</b>	Budyń waniliowy 300ml (MLE)	Budyń waniliowy 300ml (MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Budyń waniliowy 300ml (MLE)	Budyń waniliowy 300ml (MLE)	Wafle ryżowe 40g	Sok owocowy 150ml

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F/1. 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 89g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 342g, Błonnik pokarmowy 29g,	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 348g, Błonnik pokarmowy 22g,	Wartość energetyczna 2408 kcal Białko ogółem 95g, Tłuszcz 63g, Węglowodany ogółem 379g, Błonnik pokarmowy 35g,	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 81g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 349g, Błonnik pokarmowy 22g,	Wartość energetyczna 2351 kcal Białko ogółem 114g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 344g, Błonnik pokarmowy 29g,	Wartość energetyczna 2255 kcal Białko ogółem 90g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 344g, Błonnik pokarmowy 29g,	Wartość energetyczna : 1850 kcal Białko ogółem: 98g, Tłuszcz: 74g, Węglowodany ogółem: 190g, Błonnik pokarmowy 18g.
-------------------------	---	---	---	---	--	--	--

14.10.2025 wtorek	DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)	DIETA NISKOBIALKOWA	DZIECI 1-3 LAT DIETA LATWOSTRAWNA	DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA LATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (MLE, ) Chleb bezglutenowy 90g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pasta mięsna z marchewką 30 g Pomidor 50 g Papryka czerwona 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50 g	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (MLE, ) Chleb razowy 45 g (GLU, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 20 g Pasta mięsna z marchewką 20 g Pomidor 50 g Papryka czerwona 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50 g	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 200 ml (MLE, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 15 g Pasta mięsna z marchewką 15 g Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g Masło 82% 5 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50 g	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (MLE, ) Bułka pszenna 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Pasta mięsna z marchewką 30 g Pomidor bez skórki 100g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50 g
<b>II ŚNIADANIE</b>				
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem bezglutenowym 300ml (SEL) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g Sos jarzynowy 50 g (SEL ) Ziemniaki 170 g Surówka z białej kapusty 150g( JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU, JAJ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU, ) Sos jarzynowy 50 g (GLU, SEL ) Ziemniaki 170 g Surówka z białej kapusty 150g( JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem 200ml (SEL, GLU, JAJ) Duszony pulpecik z kurczaka 50 g (GLU, ) Sos jarzynowy 20 g (GLU, SEL ) Ziemniaki 100 g Mieszanka warzyw królewska 100 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU, JAJ) Duszony pulpecik z kurczaka 100 g (GLU, ) Sos jarzynowy 50 g (GLU, SEL ) Ziemniaki 170 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml
<b>PODW. Rehabilitacja</b>	Maślanka 150ml (MLE)			
<b>KOLACJA</b>	Chleb bezglutenowy 90g Pierś z indyka gotowana 50 g Serek topiony 25 g (MLE) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Pierś z indyka gotowana 30 g Serek topiony 25 g (MLE) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 45g (GLU) Pierś z indyka gotowana 30 g Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g Masło 82% 5 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU) Pierś z indyka gotowana 70 g Sałata 10g Pomidor bez skórki 90g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml
<b>DP</b>	Budyń waniliowy 300ml (MLE)	Sok owocowy 1 szt.	Budyń waniliowy 200ml (MLE)	Budyń waniliowy 300ml (MLE)

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F, tel. 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

## JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM

<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2251 kcal Białko ogółem 89g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 344g, Błonnik pokarmowy 29g,	Wartość energetyczna 2151 kcal Białko ogółem 66g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 343g, Błonnik pokarmowy 29g,	Energia- 1036 kcal, białko: 32g, tłuszcz: 36g, węglowodany: 162g	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 348g, Błonnik pokarmowy 22g,
-------------------------	---	---	---	---

**Alergeny:** GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ-ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seler, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, SO2-dwutlenek siarki, LUB-lubin, MCK- mięczaki, [\*]zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

15.10.2025 środa	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE, ) Ser żółty 30 g (MLE, ) Szynkowa wieprzowa 30 g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko 1 szt.	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb pszenny 90g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE, ) Szynkowa wieprzowa 60 g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb razowy 90 g (GLU, ) Masło 82% 10 g (MLE, ) Ser żółty 30 g (MLE, ) Szynkowa wieprzowa 30 g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250ml Jabłko 1 szt.	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb pszenny 90g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 60 g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko 1 szt.	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb razowy 45g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE, ) Ser żółty 40 g (MLE, ) Szynkowa wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko 1 szt.	Kasza jaglana na wodzie 300 ml Chleb razowy 45g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Masło roślinne 10g Szynkowa wieprzowa 60 g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko 1 szt.	Mleko 2% (450ml) (MLE), Kasza manna (40g)(GLU), Cukier (10g) Jajko 1 szt. kl. M (JAJ), masło roślinne (15g)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem (30g)(MLE)				Serek waniliowy 150g (MLE), mleko 2% 100ml (MLE)
<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Surówka z białej kapusty 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml Jabłko 1 szt.	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Surówka z marchewki z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250ml  <b>PODWIECZOREK:</b> kefir 150g (MLE)	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Udo z kurczaka 80g, masło roślinne 15g, Zupa jarzynowa 400ml (SEL)
<b>PODW. rehabilitacja</b>	Kefir naturalny 150g (MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE, ) Wędlina wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 90g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE, ) Wędlina wieprzowa 70 g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250 ml <b>II kolacja:</b> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (5g) (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR)	Chleb pszenny 90g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE, ) Wędlina wieprzowa 70 g Dżem owocowy 25g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45g (GLU) Masło roślinne 10g Wędlina wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250ml	Mleko 2% 450ml (MLE) kasza manna 40g (GLU), sucharek 10g (GLU)
<b>DP</b>	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml

Dzietetyk mgr. Izabela Wójcik  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 25/1, 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 375g, Błonnik pokarmowy 30g.	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 348g, Błonnik pokarmowy 21g.	Wartość energetyczna 2380 kcal Białko ogółem 97g, Tłuszcz 65g, Węglowodany ogółem 376g, Błonnik pokarmowy 38g.	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 81g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 349g, Błonnik pokarmowy 21g.	Wartość energetyczna 2353 kcal Białko ogółem 107g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 375g, Błonnik pokarmowy 30g.	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 83g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 374g, Błonnik pokarmowy 30g.	Wartość energetyczna: 1809 kcal Białko ogółem: 93g, Tłuszcz: 73g, Węglowodany ogółem: 185g, Bł. 18g.
<b>15.10.2025 środa</b>	<b>DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)</b>	<b>DIETA NISKOBIAŁKOWA</b>	<b>DZIECI 1-3 LAT DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>			
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb bezglutenowy 90g Masło 82% 10 g (MLE, ) Ser żółty 30 g (MLE, ) Szynkowa wieprzowa 30 g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko 1 szt.	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE, ) Szynkowa wieprzowa 20g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko 1 szt.	Zupa ml. Kasza jaglana 200 ml (MLE) Chleb pszenny 45g (GLU) Masło 82% 5 g (MLE, ) Szynkowa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko 1/2 szt.	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb pszenny 90g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE, ) Szynkowa wieprzowa 60 g Pomidor bez skórki 100g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250ml Jabłko 1/2 szt.			
<b>II ŚNIADANIE</b>							
<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 100 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa 300 ml (SEL ) Kopytka w sosie pieczeniowym 240 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml			
<b>PODW. Rehabilitacja</b>	Kefir naturalny 150g (MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Chleb bezglutenowy 90g Masło 82% 10 g (MLE, ) Wędlina wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE, ) Wędlina wieprzowa 30 g Dżem owocowy 25g Ogórek 50g Pomidor 50g Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 45g (GLU) Masło 82% 5 g (MLE) Wędlina wieprzowa 15 g Dżem owocowy 25g Pomidor bez skórki 50g Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Dżem owocowy 25g Pomidor bez skórki 50g Herbata czarna z/c 250 ml			
<b>DP</b>	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Sok owocowy 150ml	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)			
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 83g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 374g, Błonnik pokarmowy 30g.	Wartość energetyczna 2043kcal Białko ogółem 58g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 348g, Błonnik pokarmowy 21g.	Energia- 1015 kcal, białko: 30g, tłuszcz: 33g, węglowodany: 161g	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 348g, Błonnik pokarmowy 21g.			

Alergeny: GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ-ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seler, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, SO2-dwutlenek siarki, LUB-lubin, MCK- mięczaki, [\*]zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDAMED**  
ul. Wallenroda 2F/1. 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

16.10.2025 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Kielbasa szynkowa wieprzowa 30 g Twarożek z ziarnami 30 g (MLE, ) Salatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Śliwki 2 szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) Bułka pszenna 100 g (GLU) Kielbasa szynkowa wieprzowa 30 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE, ) Salatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) Chleb razowy 90 g (GLU) Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g Twarożek z ziarnami 30 g (MLE) Salatka z buraczka z ziołami 100g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml Śliwki 2 szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) Bułka pszenna 100 g (GLU) Kielbasa szynkowa wieprzowa 30 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE, ) Salatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml Śliwka ½ szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Kielbasa szynkowa wieprzowa 40 g Twarożek z ziarnami 40 g (MLE, ) Salatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Śliwki 2 szt.	Płatki owsiane 300ml na wodzie (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Kielbasa szynkowa wieprzowa 60 g Salatka z buraczka z ziołami 100 g masło roślinne 10 g Herbata czarna z/c 250 ml Śliwki 2 szt.	Mleko 2% (450ml) (MLE), Kasza manna (40g)(GLU), Cukier (10g) Jajko 1 szt. kl. M (JAJ), masło roślinne (15g)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem (30g)(MLE)				Serek waniliowy 150g (MLE), mleko 2% 100ml (MLE)
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 170 g (GLU, ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150 g (GOR, SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (GLU, SEL) Ryz biały 170 g (GLU, ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150 g (GOR, SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (GLU, SEL) Ryz biały 170 g (GLU, ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150 g (GOR, SO2, ) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml <u>PODWIECZOREK: Jogurt naturalny (150g) (MLE)</u>	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 200g (GLU, SEL) Ryz biały 170 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 170 g (GLU, ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150 g (GOR, SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 170 g (GLU, ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150 g (GOR, SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml.	Udo z kurczaka 80g, masło roślinne 15g, Zupa ryżowa 400ml (SEL)
<b>PODW. Rehabilitacja</b>	Jogurt naturalny 150g (MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 40 g Ser żółty 30 g (MLE, ) Pomidor 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 70 g Pomidor 100g. Salata 10g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 90 g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 40 g Ser żółty 30 g (MLE, ) Pomidor 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml <u>II kolacja:</u> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (GLU, SO2, MLE*, SEL*, GOR*)	Chleb pszenny 90g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 70 g Pomidor 100g, Salata 10g masło extra 10g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (MLE, ) Pomidor 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 70 g Pomidor 100 g masło roślinne 10 g Herbata czarna z/c 250 ml	Mleko 2% 450ml (MLE) kasza manna 40g (GLU), sucharek 10g (GLU)
<b>DP</b>	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Sok owocowy 150ml	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F/1, 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

## JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM

<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2467 kcal Białko ogółem 85g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 419g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2157kcal Białko ogółem 88g, Tłuszcz 62g, Węglowodany ogółem 328g, Błonnik pokarmowy 22g.	Wartość energetyczna 2519 kcal Białko ogółem 102g, Tłuszcz 74g, Węglowodany ogółem 384g, Błonnik pokarmowy 35g.	Wartość energetyczna 2157kcal Białko ogółem 88g, Tłuszcz 62g, Węglowodany ogółem 328g, Błonnik pokarmowy 22g.	Wartość energetyczna 2567 kcal Białko ogółem 109g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 420g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2467 kcal Białko ogółem 85g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 419g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna: 1809 kcal Białko ogółem: 93g, Tłuszcz: 73g, Węglowodany ogółem: 185g, BŁ 18g.
-------------------------	--	---	---	---	---	--	---

16.10.2025 czwartek	DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)	DIETA NISKOBIALKOWA	DZIECI 1-3 LAT DIETA LATWOSTRAWNA	DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA LATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Płatki ryżowe 300 ml ( MLE, ) Chleb bezglutenowy 90g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30 g Twarożek z ziarnami 30 g (MLE, ) Salatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Śliwki 2 szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20 g Twarożek z ziarnami 20 g (MLE, ) Salatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Śliwki 2 szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 200 ml (GLU, MLE, ) Bułka pszenna 50 g (GLU) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 15 g Twarożek z koperkiem 15 g (MLE, ) Salatka z buraczka z ziołami 50 g masło extra 5 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) Bułka pszenna 100 g (GLU) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE, ) Salatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.
<b>II ŚNIADANIE</b>				
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (SEL) Ryz biały 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150 g (GOR, SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 170 g (GLU, ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150 g (GOR, SO2, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa 200 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 100g (GLU, SEL) Ryz biały 100 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa 250 ml (SEL ) Gulasz wieprzowy z warzywami 140g (GLU, SEL) Ryz biały 120 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml
<b>PODW. rehabilitacja</b>				
<b>KOLACJA</b>	Chleb bezglutenowy 90g Szynka gotowana drobiowa 40 g Ser żółty 30 g (MLE, ) Pomidor 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 30 g Ser żółty 20 g (MLE, ) Pomidor 100 g masło extra 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 45g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 70g, Sałata 10g masło extra 5 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU) Szynka gotowana drobiowa 70 g Pomidor bez skórki 100g, Sałata 10g masło extra 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml
<b>DP</b>	Sok owocowy 150ml	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Ciasto 50g (GLU, JAJ)

Dietetyk mgr. inż. *Maria Baltaziak*  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F/1, 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

## JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM

<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2468 kcal Białko ogółem 85g, Tłuszcz 57g, Węglowodany ogółem 419g, Błonnik pokarmowy 29g,	Wartość energetyczna 2049kcal Białko ogółem 62g, Tłuszcz 62g, Węglowodany ogółem 327g, Błonnik pokarmowy 22g,	Energia- 1043 kcal, białko: 27g, tłuszcz: 34g, węglowodany: 163g	Wartość energetyczna 2157kcal Białko ogółem 88g, Tłuszcz 62g, Węglowodany ogółem 328g, Błonnik pokarmowy 22g,
-------------------------	---	--	---	---

Alergeny: GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ- ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seler, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, SO2-dwutlenek siarki, LUB-lubin, MCK- męczaki, (\*) oznaczone alergenami występującymi w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

17.10.2025 piątek	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄTKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PŁYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. ryżowa 300 ml (MLE.) Chleb razowy 45g (GLU, ) Chleb pszenny 45 g (GLU, ) masło extra 10 g (MLE, ) Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 30 g Ogórek konserwowy 50 g (GOR, SO2) Papryka konserwowa 50g (SO2) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1/2 szt.	Zupa ml. ryżowa 300 ml (MLE.) Chleb pszenny 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 30 g Pomidor 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1/2 szt.	Zupa ml. ryżowa 300 ml (MLE,) chleb razowy 45g (GLU, ) masło extra 10 g (MLE, ) Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 30 g Ogórek konserwowy 50 g (GOR, SO2) Papryka konserwowa 50g (SO2) Herbata czarna b/c 250 ml Jabłko 1/2 szt.	Zupa ml. ryżowa 300 ml (MLE,) Chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 30 g Pomidor 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1/2 szt.	Zupa ml. ryżowa 300 ml (MLE,) chleb razowy 45g (GLU, ) Chleb pszenny 45g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 50 g (GOR, SO2) Papryka konserwowa 50g (SO2) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1/2 szt.	Zupa ryżowa na mleku roślinnym 300 ml chleb razowy 45g (GLU, ) Chleb pszenny 45g (GLU) masło roślinne 10 g Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 30 g Ogórek konserwowy 50 g (GOR, SO2) Papryka konserwowa 50g (SO2) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1/2 szt.	Mleko 2% (300g)(MLE), kasza kukurydziana (40g), żółtko jaja (15g)(JAJ), cukier (20g), sok jabłkowy (250g), masło (10g)(MLE)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem (30g)(MLE)				Mleko 2 % tłuszczu (300g)(MLE), ryż (50g), cukier (20g), olej (10g),
<b>OBIAD</b>	Zupa Zacierkowa 300 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany 100 g (RYB,JAJ,GLU) ziemniaki 170 g Buraczki zasmażane 150g(GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250ml Jabłko 1szt.	Zupa Zacierkowa 300 ml (SEL) Filet z mintaja soute 100 g (RYB,JAJ,GLU) ziemniaki 170 g Buraczki gotowane 150g(GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa Zacierkowa 300 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany 100 g (RYB,JAJ,GLU) ziemniaki 170 g Buraczki gotowane 150g(GLU) Kompot wieloowocowy b/c 250ml <u>PODWIECZOREK: maślanka 150ml(MLE)</u>	Zupa Zacierkowa 300 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany 100 g (RYB,JAJ,GLU) ziemniaki 170 g Buraczki zasmażane 150g(GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa Zacierkowa 300 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany 100 g (RYB,JAJ,GLU) ziemniaki 170 g Buraczki zasmażane 150g(GLU)  Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa Zacierkowa 300 ml (SEL) Filet z mintaja soute 100 g (RYB) ziemniaki 170 g Buraczki zasmażane 150g(GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Mięso ryby (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)(SEL), ziemniaki (50g), kasza jęczmienna (40g)(GLU), śmietana 18% (20g)(MLE), olej (10g), cukier (10g)
<b>PODW. rehabilitacja</b>	Budyń waniliowy 300ml (MLE)						

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltazińska  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA-MED**  
ul. Wallenroda 2/1, 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenny 45 g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) szynkowa wieprzowa 40 g pasztet drobiowy 30g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, S, G, SO, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb pszenny 90g (GLU) masło extra 10g (MLE) szynkowa wieprzowa 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, S, G, SO, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 90 g (GLU, ) masło extra 10 g (MLE, ) szynkowa wieprzowa 40 g pasztet drobiowy 30g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, S, G, SO, ) Herbata czarna b/c 250 ml <b>II kolacja:</b> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałatą (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*)	Chleb pszenny 90g (GLU) masło extra 10 g (MLE) szynkowa wieprzowa 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, S, G, SO, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) szynkowa wieprzowa 60 g pasztet drobiowy 30g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, S, G, SO, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 45 g (GLU) Chleb pszenny 45g (GLU) masło roślinne 10 g szynkowa wieprzowa 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, S, G, SO, ) pasztet drobiowy 30g (JAJ, GOR) Herbata czarna z/c 250 ml	Mięso drobiowe (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)(SEL), ziemniaki (25g), sok pomidorowy (250g), kasza manna (40g)(GLU), oliwa (5g), masło (5g)(MLE), cukier (10g)
<b>DP</b>	Ciasto50g (GLU, JAJ)	Ciasto50g (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Sok owocowy 150ml	Ciasto50g (GLU, JAJ)	Chrupki kukurydziane 40g	Sok owocowy 150ml
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2433 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 75g, Węglowodany ogółem 371g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna 2127kcal Białko ogółem 84g, Tłuszcz 63g, Węglowodany ogółem 363g, Błonnik pokarmowy 20g.	Wartość energetyczna 2389 kcal Białko ogółem 93g, Tłuszcz 74g, Węglowodany ogółem 356g, Błonnik pokarmowy 35g.	Wartość energetyczna 2127kcal Białko ogółem 83g, Tłuszcz 63g, Węglowodany ogółem 364g, Błonnik pokarmowy 20g.	Wartość energetyczna 2533 kcal Białko ogółem 107g, Tłuszcz 75g, Węglowodany ogółem 371g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna 2433 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 75g, Węglowodany ogółem 371g, Błonnik pokarmowy 31g.	Wartość energetyczna: 1850 kcal Białko ogółem: 98g Tłuszcz: 74g, Węglowodany ogółem: 190g, Błonnik pokarmowy 18g.
<b>17.10.2025 piątek</b>	<b>DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)</b>	<b>DIETA NISKOBIALKOWA</b>	<b>DZIECI 1-3 LAT DIETA LATWOSTRAWNA</b>	<b>DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA LATWOSTRAWNA</b>			
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. ryżowa 300 ml (MLE, ) Chleb bezglutenowy 90g masło extra 10 g (MLE, ) Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 30 g Ogórek konserwowy 50 g (GOR, SO2) Papryka konserwowa 50g (SO2) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. ryżowa 300 ml (MLE, ) chleb razowy 45g (GLU, ) Chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, ) Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 20 g Ogórek konserwowy 50 g (GOR, SO2) Papryka konserwowa 50g (SO2) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. ryżowa 200 ml (MLE, ) Chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 5 g (MLE) Jaja kl. M 1/2 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 10 g Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.	Zupa ml. ryżowa 300 ml (MLE, ) Chleb pszenny 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Jaja kl. M 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko ½ szt.			
<b>II ŚNIADANIE</b>							
<b>OBIAD</b>	Zupa Zacierkowa 300 ml (SEL) Filet z mintaja soute 100 g (RYB, ) ziemniaki 170 g Buraczki gotowane 150g(GLU)  Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa Zacierkowa 300 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany 100 g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki 170 g Buraczki zasmażane 150g(GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa Zacierkowa 200 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany 60 g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 80 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa Zacierkowa 250 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany 80 g (RYB, JAJ, GLU) ziemniaki 120 g Buraczki gotowane 120 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250ml			
<b>PODW. rehabilitacja</b>							

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F-1, 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

18.10.2024 sobota	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 45g (GLU, ) Chleb razowy 45g (GLU, ) pierś z indyka gotowana 30 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 30 g (RYB, MLE, ) Ogórek zielony 50 g Papryka 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Śliwka 1 szt.	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU) pierś z indyka gotowana 30 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 30 g (RYB, MLE, ) Sałata 10g Pomidor 90g Masło 82% 10 g (MLE) Jabłko ½ szt. Herbata czarna z/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 90g (GLU, ) pierś z indyka gotowana 30 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 30 g (RYB, MLE, ) Ogórek zielony 50 g Papryka 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 45g (GLU) pierś z indyka gotowana 30 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 30 g (RYB, MLE, ) Sałata 10g Pomidor 90g Masło 82% 10 g (MLE) Jabłko 1 szt. Herbata czarna z/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45g (GLU, ) pierś z indyka gotowana 40g Pasta z tuńczyka z twarogiem 40 g (RYB, MLE, ) Ogórek zielony 50 g Papryka 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300 ml Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45g (GLU) pierś z indyka gotowana 30 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 30 g (RYB) Ogórek zielony 50 g Papryka 50g Masło roślinne 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Mleko 2% (450ml) (MLE), Kasza manna (40g)(GLU), Cukier (10g) Jajko 1 szt. kl. M (JAJ), masło roślinne (15g)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) i twarogiem 30g(MLE)				Serek waniliowy 150g (MLE), mleko 2% 100ml (MLE)
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z jajkiem 300 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchewki 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Barszcz biały z jajkiem 300 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew gotowana 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 300 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchewki 150g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml <b>PODWIECZOREK: Kefir 150ml (MLE)</b>	Barszcz biały z jajkiem 300 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchewki 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 300 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchewki 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze 300 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew gotowana 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Udo z kurczaka 80g, masło roślinne 15g, Zupa jarzynowa 400ml (SEL)
<b>PODW. rehabilitacja</b>	Budyń czekoladowy 300ml (MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Bulka pszenna 50g ( GLU ) Chleb razowy 50 g ( GLU ) krakowska wieprzowa 50 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor 90 g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Bulka pszenna 100g (GLU) krakowska wieprzowa 50 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor 90 g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Chleb razowy 90 g ( GLU ) krakowska wieprzowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna b/c 250 ml <b>II kolacja:</b> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (5g) (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR)	Bulka pszenna 100g (GLU) krakowska wieprzowa 50 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor 90 g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Bulka pszenna 50g ( GLU ) Chleb razowy 50 g ( GLU ) krakowska wieprzowa 70 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor 90 g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE ) Herbata czarna z/c 250 ml	Bulka pszenna 50g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) krakowska wieprzowa 50 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor 90 g Sałata 10g Masło roślinne 10g Herbata czarna z/c 250 ml	Mleko 2% 450ml (MLE), kasza manna 40g (GLU), sucharek 10g (GLU)
<b>DP</b>	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 150ml
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2467 kcal Białko ogółem 72g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 408g, Błonnik pokarmowy 32g.	Wartość energetyczna 2266 kcal Białko ogółem 69g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 372g, Błonnik pokarmowy 23.	Wartość energetyczna 2546 kcal Białko ogółem 99g, Tłuszcz 63g, Węglowodany ogółem 388g, Błonnik pokarmowy 35g.	Wartość energetyczna 2266 kcal Białko ogółem 69g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 372g, Błonnik pokarmowy 23.	Wartość energetyczna 2567 kcal Białko ogółem 97g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 408g, Błonnik pokarmowy 32g.	Wartość energetyczna 2467 kcal Białko ogółem 72g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 408g, Błonnik pokarmowy 32g.	Wartość energetyczna: 1809 kcal Białko ogółem: 93g, Tłuszcz: 73g, Węglowodany ogółem: 185g, Bł: 18g.

*Dietyk mgr inż. Marta Baltaziak*  
**Przychodnia Specjalistyczna SDA MED**  
 ul. Wallenroda 2F/1, 20-607 Lublin  
 NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

18.10.2024 sobota	DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)	DIETA NISKOBIAŁKOWA	DZIECI 1-3 LAT DIETA ŁATWOSTRAWNA	DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA ŁATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 90g pierś z indyka gotowana 30 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 30 g (RYB, MLE, ) Ogórek zielony 50 g Papryka 50g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE) Chleb pszenny 45g (GLU) Chleb razowy 45g (GLU) pierś z indyka gotowana 20 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 20 g (RYB, MLE, ) Ogórek zielony 50 g Papryka 50g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Chleb pszenny 45g (GLU) pierś z indyka gotowana 15 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 15 g (RYB, MLE, ) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g Masło 82% 5 g (MLE) Jabłko ½ szt. Herbata czarna z/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU) pierś z indyka gotowana 30 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 30 g (RYB, MLE, ) Sałata 10g Pomidor bez skórki 90g Masło 82% 10 g (MLE) Jabłko ½ szt. Herbata czarna z/c 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>				
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z jajkiem 300 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchewki 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 300 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew gotowana 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 200 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 60g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew gotowana 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem 250 ml ( SOJ, JAJ ) Kotlet schabowy 90g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchewki 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml
<b>PODW. rehabilitacja</b>				
<b>KOLACJA</b>	Chleb bezglutenowy 90g krakowska wieprzowa 50 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor 90 g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE, ) Herbata czarna z/c 250 ml	Bułka pszenna 50g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) krakowska wieprzowa 30 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor 90 g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Bułka pszenna 50g (GLU) krakowska wieprzowa 10 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor bez skórki 50 g Sałata 10g Masło 82% 5 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml	Bułka pszenna 100g (GLU) krakowska wieprzowa 50 g (SOJ) Dżem owocowy 25g Pomidor bez skórki 90 g Sałata 10g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata czarna z/c 250 ml
<b>DP</b>	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.	Sok owocowy 1 szt.
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2467 kcal Białko ogółem 72g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 408g, Błonnik pokarmowy 32g.	Wartość energetyczna 2167 kcal Białko ogółem 50g, Tłuszcz 64g, Węglowodany ogółem 408g, Błonnik pokarmowy 32g.	Energia- 1035 kcal, białko: 32g, tłuszcz: 35g, węglowodany: 164g	Wartość energetyczna 2266 kcal Białko ogółem 69g, Tłuszcz 53g, Węglowodany ogółem 372g, Błonnik pokarmowy 23,

**Alergeny:** GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ- ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seier, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, S02-dwutlenek siarki, LUB- laktaza, MCK- mączka, [\*]zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Dietetyk mgr inż. Marta Baltaziak  
 Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
 ul. Wallenroda 277. 20-607 Lublin  
 NIP: 7772963458

JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM

19.10.2025 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) chleb razowy 45 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 30 g (SOJ) Papryka czerwona 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Bułka pszenna 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 60 g (SOJ) Pomidor 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) chleb razowy 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 30 g (SOJ) Papryka czerwona 90g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml Jabłko 50g	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Bułka pszenna 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 60 g (SOJ) Pomidor 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) chleb razowy 45 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 40 g (SOJ) Papryka czerwona 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Kasza jaglana na wodzie 300 ml chleb razowy 45 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) masło roślinne 10 g szynka gotowana drobiowa 60 g (SOJ) Papryka czerwona 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Mleko 2% (300g)(MLE), kasza kukurydziana (40g), żółtko jaja (15g)(JAJ), cukier (20g), sok jabłkowy (250g), masło (10g)(MLE)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) jaja 30g (JAJ)				Mleko 2 % tłuszczu (300g)(MLE), ryż (50g), cukier (20g), olej (10g)
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Bigos 300 g (GLU, SOJ, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Duszony pulpecik z mięsa drobiowego. 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Sos pomidorowy 50ml (GLU,) Warzywa gotowane 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Bigos 300 g (GLU, SOJ, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Kompot wieloowocowy b/c 250 ml <b>PODWIECZOREK:</b> Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Duszony pulpecik z mięsa drobiowego. 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Sos pomidorowy 50ml (GLU,) Warzywa gotowane 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Bigos 300 g (GLU, SOJ, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Bigos 300 g (GLU, SOJ, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Mięso kurczaka (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)(SEL), ziemniaki (50g), kasza jęczmienna (40g)(GLU), śmietana 18% (20g)(MLE), olej (10g)
<b>PODW. rehabilitacja</b>	Kefir naturalny 150g (MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenny 45 g (GLU, ) chleb razowy 45 g (GLU, ) masło extra 10 g (MLE, ) Pasta mięsna z warzywami 30 g (SEL ) Pomidor 90 g Sałata 10g Serek topiony 25g (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Pasta mięsna z warzywami 60 g (SEL ) Pomidor 90 g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 90 g (GLU, ) masło extra 10 g (MLE, ) Pasta mięsna z warzywami 30 g (SEL ) Pomidor 90 g Sałata 10g Serek topiony 25g(MLE) Herbata czarna b/c 250 ml <b>II kolacja:</b> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałata (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*)	Chleb pszenny 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Pasta mięsna z warzywami 60 g (SEL ) Pomidor 90 g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb pszenny 45g (GLU) chleb razowy 45 g (GLU, ) masło extra 10 g (MLE, ) Pasta mięsna z warzywami 50 g (SEL ) Pomidor 90 g Sałata 10g Serek topiony 25g(MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb pszenny 45 g (GLU) chleb razowy 45 g (GLU, ) masło roślinne 10 g Pasta mięsna z warzywami 30 g (SEL ) Pomidor 90 g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Mięso drobiowe (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g)(SEL), ziemniaki (25g), sok pomidorowy (250g), kasza manna (40g)(GLU), oliwa (5g), masło (5g)(MLE), cukier (10g)
<b>DP</b>	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Wafle ryżowe 40g	Sok owocowy 150ml
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2421 kcal Białko ogółem 81g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 414g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2387 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 66g, Węglowodany ogółem 379g, Błonnik pokarmowy 20g.	Wartość energetyczna 2372 kcal Białko ogółem 100g, Tłuszcz 65g, Węglowodany ogółem 367g, Błonnik pokarmowy 35g.	Wartość energetyczna 2387 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 66g, Węglowodany ogółem 379g, Błonnik pokarmowy 20g.	Wartość energetyczna 2521 kcal Białko ogółem 96g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 414g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2421 kcal Białko ogółem 81g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 414g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna: 1850 kcal Białko ogółem: 98g, Tłuszcz: 74g, Węglowodany ogółem: 190g, Błonnik pokarmowy 18g.

## JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM

19.10.2025 niedziela	DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)	DIETA NISKOBIAŁKOWA	DZIECI 1-3 LAT DIETA ŁATWOSTRAWNA	DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA ŁATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Chleb bezglutenowy 90g masło extra 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 30 g (SOJ) Papryka czerwona 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) chleb razowy 45 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 20 g (SOJ) Papryka czerwona 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Zupa ml. Kasza jaglana 200 ml (MLE, ) Bułka pszenna 25 g (GLU) masło extra 5 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 30 g (SOJ) Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (MLE, ) Bułka pszenna 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) szynka gotowana drobiowa 60 g (SOJ) Pomidor bez skórki 90g Sałata 10g Herbata czarna z/c 250 ml Jabłko 50g
<b>II ŚNIADANIE</b>				
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Bigos 300 g (SOJ, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Bigos 300 g (GLU, SOJ, ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Duszony pulpecik z mięsa drobiowego. 60g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Sos pomidorowy 20ml (GLU) Warzywa gotowane 100g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL) Duszony pulpecik z mięsa drobiowego. 100g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Sos pomidorowy 50ml (GLU) Warzywa gotowane 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml
<b>PODW. rehabilitacja</b>				
<b>KOLACJA</b>	Chleb bezglutenowy 90g masło extra 10 g (MLE, ) Pasta mięsna z warzywami 30 g (SEL, ) Pomidor 90 g Sałata 10g Serek topiony 25g (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb pszenny 45 g (GLU) chleb razowy 45 g (GLU, ) masło extra 10 g (MLE, ) Pasta mięsna z warzywami 20 g (SEL, ) Pomidor 90 g Sałata 10g Serek topiony 25g (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb pszenny 45 g (GLU) masło extra 5 g (MLE) Pasta mięsna z warzywami 30 g (SEL, ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb pszenny 90 g (GLU) masło extra 10 g (MLE) Pasta mięsna z warzywami 60 g (SEL, ) Pomidor bez skórki 90 g Sałata 10g Herbata czarna b/c 250 ml
<b>DP</b>	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Sok owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (MLE)
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2425 kcal Białko ogółem 81g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 415g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2325 kcal Białko ogółem 57g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 415g, Błonnik pokarmowy 29g.	Energia- 1054 kcal, białko: 27g, tłuszcz: 35g, węglowodany: 164g	Wartość energetyczna 2387 kcal Białko ogółem 82g, Tłuszcz 66g, Węglowodany ogółem 379g, Błonnik pokarmowy 20g.

**Alergeny:** GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ- ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seler, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, SO2-dwutlenek siarki, LUB-lubin, MCK- mięczaki, [\*]zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Dietetyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
ul. Wallenroda 2F/1. 20-607 Lublin  
NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

20.10.2025 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA	DIETA ELIMINACYJNA (bezmleczna)	DIETA PLYNNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 45 g (GLU, ) chleb razowy 45g g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 30 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE, ) Ogórek 50 g Pomidor 50g Masło 10g (82%tł) (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml Śliwka 2 szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 90 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 30 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE, ) Salata 10g Pomidor 90g Masło 10g (82%tł) (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml Śliwka 1 szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) chleb razowy 90g g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 30 g (MLE) Ogórek 50 g Pomidor 50g Masło 10g (82%tł) (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Śliwka 2 szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 45 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 30 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE, ) Salata 10g Pomidor 90g Masło 10g (82%tł) (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml Śliwka 2 szt.	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 45 g (GLU) chleb razowy 45g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE, ) Ogórek 50 g Pomidor 50g Masło 10g (82%tł) (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml Śliwka 2 szt.	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU) chleb pszenny 45g (GLU) chleb razowy 45g g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 60 g Ogórek 50 g Pomidor 50g Masło roślinne 10g Herbata czarna b/c 250 ml Śliwka 2 szt.	Mleko 2% (450ml) (MLE), Kasza manna (40g)(GLU), Cukier (10g) Jajko 1 szt. kl. M (JAJ), masło roślinne (15g)
<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) jaja 30g (JAJ)				Serek waniliowy 150g (MLE), mleko 2% 100ml (MLE)
<b>OBIAD</b>	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ) Makaron pszenny 170g (GLU, JAJ) Sos bolognese 150g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty 150 g (JAJ, MLE )  Kompot wieloowocowy z/c 250 ml Jabłko 1 szt.	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ) Makaron pszenny 170g (GLU, JAJ) Sos bolognese 150g (GLU, MLE) Sos bolognese 150g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (JAJ, MLE ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ) Makaron pszenny 170g (GLU, JAJ) Sos bolognese 150g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (JAJ, MLE ) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml <b>PODWIECZOREK: Maślanka 150g (MLE)</b>	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ) Makaron pszenny 170g (GLU, JAJ) Sos bolognese 150g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (JAJ, MLE ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ) Makaron pszenny 170g (GLU, JAJ) Sos bolognese 150g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (JAJ, MLE ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa porowana wywarze 300 ml (GLU, SOJ, ) Makaron pszenny 170g (GLU, JAJ) Sos bolognese 150g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (JAJ, MLE ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Udo z kurczaka 80g, masło roślinne 15g, Zupa ryżowa 400ml (SEL)
<b>PODW. rehabilitacja</b>	Maślanka 150 ml (MLE)						
<b>KOLACJA</b>	Bułka pszenna 50 g ( GLU ) Chleb razowy. 50 g ( GLU, ) Szynek drobiowa 50 g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor 90 g Salata 10g Masło 10g (82%tł) (MLE)	Bułka pszenna 100 g ( GLU ) Szynek drobiowa 50g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor 90 g Salata 10g Masło 10g (82%tł) (MLE)	Chleb razowy 90 g ( GLU, ) Szynek drobiowa 50 g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor 90 g Salata 10g Masło 10g (82%tł) (MLE) <b>II kolacja:</b> Chleb razowy 35g (GLU) z masłem 5g (MLE) wędliną 30g i sałatą (GLU, SOJ, MLE*, SEL*, GOR*)	Bułka pszenna 100g (GLU) Szynek drobiowa 50 g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor 90 g Salata 10g Masło 10g (82%tł) (MLE)	Bułka pszenna 50 g ( GLU ) Chleb razowy. 50 g ( GLU ) Szynek drobiowa 40 g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor 90 g Salata 10g Masło 10g (82%tł) (MLE)	Bułka pszenna 50 g (GLU) Chleb razowy. 50 g ( GLU, ) Szynek drobiowa 50 g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor 90 g Salata 10g Masło roślinne 10g	Mleko 2% 450ml (MLE) kasza manna 40g (GLU), sucharek 10g (GLU)
<b>DP</b>	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe pełnoziarniste 40g	Sok owocowy 150ml	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Sok owocowy 150ml	Sok owocowy 150ml
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2426 kcal Białko ogółem 79g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 417g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 83g, Tłuszcz 46g, Węglowodany ogółem 368g, Błonnik pokarmowy 23g.	Wartość energetyczna 2283 kcal Białko ogółem 97g, Tłuszcz 58g, Węglowodany ogółem 366g, Błonnik pokarmowy 34g.	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 83g, Tłuszcz 46g, Węglowodany ogółem 368g, Błonnik pokarmowy 23g.	Wartość energetyczna 2526 kcal Białko ogółem 104g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 417g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2426 kcal Białko ogółem 79g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 417g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna: 1809 kcal Białko ogółem: 93g, Tłuszcz: 73g, Węglowodany ogółem: 185g, Błonnik pokarmowy 18g.

Dietyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
 Przychodnia Specjalistyczna  
**SDAMED**  
 ul. Wallenroda 2F/1-20-007 Lublin  
 NIP: 7772963558

**JADŁOSPIS 11.10-20.10.2025 SZPITAL W MIĘDZYRZECU PODLASKIM**

20.10.2025 poniedziałek	DIETA ELIMINACYJNA (bezglutenowa)	DIETA NISKOBIAŁKOWA	DZIECI 1-3 LAT DIETA LATWOSTRAWNA	DZIECI POWYŻEJ 3 r.ż. DIETA LATWOSTRAWNA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa ml. Platki kukurydziane 300 ml (MLE, ) Chleb bezglutenowy 90g szynka gotowana wieprzowa 30 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE, ) Ogórek 50 g Pomidor 50g Masło 10g (82%tl) (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml Śliwka 2 szt.	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 45 g (GLU) chleb razowy 45g g (GLU) szynka gotowana wieprzowa 20 g Twarożek z koperkiem 20 g (MLE, ) Ogórek 50 g Pomidor 50g Masło 10g (82%tl) (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml Śliwka 2 szt.	Zupa ml. Platki owsiane 200 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 45 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 15 g Twarożek z koperkiem 15 g (MLE, ) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g Masło 5g (82%tl) (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml Śliwka 1 szt.	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, MLE, ) chleb pszenny 90 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 30 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE, ) Sałata 10g Pomidor bez skórki 90g Masło 10g (82%tl) (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml Śliwka 1 szt.
<b>II ŚNIADANIE</b>				
<b>OBIAD</b>	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (SOJ, MLE, ) Makaron bezglutenowy 170g ( JAJ) Sos bolognese 150g Surówka z białej kapusty 150 g (JAJ, MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze 300 ml (GLU, SOJ, ) Makaron pszenny 170g (GLU, JAJ) Sos bolognese 150g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze 200 ml (GLU, SOJ, ) Makaron pszenny 120g (GLU, JAJ) Sos bolognese 80g (GLU, MLE) Marchew gotowana 100 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ) Makaron pszenny 140g (GLU, JAJ) Sos bolognese 120g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml
<b>PODW. rehabilitacja</b>				
<b>KOLACJA</b>	Chleb bezglutenowy 90g Szynek drobiowa 50 g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor 90 g Sałata 10g Masło 10g (82%tl) (MLE)	Bułka pszenna 50 g (GLU) Chleb razowy 50g (GLU) Szynek drobiowa 20 g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor 90 g Sałata 10g Masło 10g (82%tl) (MLE)	Bułka pszenna 25 g ( GLU ) Szynek drobiowa 10g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor bez skórki 50 g Sałata 10g Masło 5g (82%tl) (MLE)	Bułka pszenna 100 g ( GLU ) Szynek drobiowa 50g Jajko 1 szt. kl. M Pomidor bez skórki 90 g Sałata 10g Masło 10g (82%tl) (MLE)
<b>DP</b>	Sok owocowy 150ml	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Ciasto 50g (GLU, JAJ)	Ciasto 50g (GLU, JAJ)
<b>Wartość odżywcza</b>	Wartość energetyczna 2426 kcal Białko ogółem 79g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 417g, Błonnik pokarmowy 29g.	Wartość energetyczna 2326 kcal Białko ogółem 54g, Tłuszcz 56g, Węglowodany ogółem 417g, Błonnik pokarmowy 29g.	Energia- 1044 kcal, białko: 26g, tłuszcz: 39g, węglowodany: 156g	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 83g, Tłuszcz 46g, Węglowodany ogółem 368g, Błonnik pokarmowy 23g.

**Alergeny:** GLU- zboża zawierające gluten, SKO- skorupiaki, JAJ-jaja, RYB-ryby, ORZ-orzeszki ziemne, SOJ-ziarna soi, MLE- mleko i produkty mleczne, ORZ-orzechy z orzechów laskowych, SEL- seler, GOR- gorczyca, SEZ- sezam, S02- dwutlenek siarki, LUB- lubin, MCK- mięczaki, [\*]zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

Dietyk mgr. inż. Marta Baltaziak  
 Przychodnia Specjalistyczna  
**SDA MED**  
 ul. Wallenroda 2F/A, 20-607 Lublin  
 NIP: 7772963558