

# Jadłospis na piątek 2025-03-21

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

## Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 200g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Banany 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet rybny z miruny pieczony 90g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka z kapusty białej i pekińskiej, marchwi i cebuli z olejem 100g</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 100g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
--	---	--

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 200g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Marmolada wieloowocowa 30g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Banany 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet rybny z miruny gotowany 70g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka z buraczków i jabłek z olejem 140g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 20g</li></ul>
--	---	---

# Jadłospis na sobota 2025-03-22

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Jogurt owocowy 150g ( 7 )</li><li>• Kakao na mleku z cukrem 200g ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zalewajka z ziemniakami 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g ( 3 ) ( 1 )</li><li>• Ryż biały gotowany 200g</li><li>• Sałata zielona z jogurtem 80g ( 7 )</li><li>• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Sałata zielona 20g</li></ul>

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Jogurt owocowy 150g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zalewajka z ziemniakami 300g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g ( 9 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 20g</li></ul>

# Jadłospis na niedziela 2025-03-23

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Szynka szkolna wieprzowa 20g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 70g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka pieczone 130g</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Szynka szkolna wieprzowa 20g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 70g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Udo z kurczaka gotowane 130g</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka selerowa z rodzynkami 140g ( 3 ) ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>

# Jadłospis na poniedziałek 2025-03-24

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek twarogowy, homogenizowany 140g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa z czerwonej soczewicy 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 90g (3) (1)
- Kasza gryczana gotowana 150g
- Sos jarzynowy 100g (9) (1) (7)
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) (10)
- Sałata zielona 20g
- Ogórek kiszony krojony 50g

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Serek twarogowy, homogenizowany 140g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet wieprzowy gotowany 90g (3) (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- Sos jarzynowy 100g (9) (1) (7)
- Marchew gotowana na parze 140g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

### • Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) (10)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

# Jadłospis na wtorek 2025-03-25

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kefir 250g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g</li><li>• Dżem truskawkowy 50g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Mandarynki 90g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa kalafiorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet rybny z miruny gotowany w jarzynach 100g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty białej i czerwonej 100g</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 100g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li></ul>

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kefir 250g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g</li><li>• Dżem truskawkowy 30g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Mandarynki 90g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa kalafiorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet rybny z miruny gotowany w jarzynach 100g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sałatka z buraczków gotowanych 140g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 20g</li></ul>

# Jadłospis na środa 2025-03-26

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g (1)</li><li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>• Jogurt owocowy 150g (7)</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa 300g (9)(7)(1)</li><li>• Klopsik drobiowy gotowany 90g (1)(3)</li><li>• Ryż biały gotowany 200g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g (1)(7)</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka 100g</li><li>• Szpinak duszony 100g (1)</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g (1)</li><li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6)(9)(10)</li><li>• Pasta z fasoli białej i warzyw z koperkiem 80g (9)</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Sałata zielona 20g</li></ul>

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 100g (1)</li><li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>• Jogurt owocowy 150g (7)</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa 300g (9)(7)(1)</li><li>• Klopsik drobiowy gotowany 90g (1)(3)</li><li>• Ryż biały gotowany 200g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g (1)(7)</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka 140g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 100g (1)</li><li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6)(9)(10)</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 70g (7)</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>

# Jadłospis na czwartek 2025-03-27

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 200g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 20g
- Pomarańcze 100g

### • Obiad

- Zupa dyniowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka selerowa z rodzynkami 100g (3) (9) (10)
- Brokuły gotowane na parze 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Chleb pszenno-żytni 65g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 200g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Szynka szkolna wieprzowa 40g (1) (6) (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Sałata zielona 20g
- Pomarańcze 100g

### • Obiad

- Zupa dyniowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 70g
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Surówka selerowa z rodzynkami 140g (3) (9) (10)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

### • Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata z cukrem 200g
- Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g

# Jadłospis na piątek 2025-03-28

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )
- Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Serek twarogowy, homogenizowany 140g ( 7 )
- Kakao na mleku z cukrem 200g ( 7 )
- Miód naturalny 25g
- Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300g ( 9 )
- Filet rybny z miruny pieczony 90g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g ( 9 )
- Kompot owocowy z cukrem 200g

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )
- Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 200g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Sałata zielona 20g
- Ogórek kiszony krojony 50g

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Serek twarogowy, homogenizowany 140g ( 7 )
- Herbata z cukrem 200g
- Miód naturalny 25g
- Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g

### • Obiad

- Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300g ( 9 )
- Filet rybny z miruny gotowany 70g ( 9 ) ( 4 )
- Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g
- Sałatka z buraczków z olejem 140g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

### • Kolacja

- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata z cukrem 200g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g



# Jadłospis na sobota 2025-03-29

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g (1)</li><li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>• Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7)</li><li>• Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g (1) (7)</li><li>• Polędwica sopočka wieprzowa 20g (6) (10)</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 70g (7)</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Mandarynki 90g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1)</li><li>• Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g (9)</li><li>• Sos pomidorowy 100g (7) (1)</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka 100g</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g (1)</li><li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 100g (1)</li><li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>• Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7)</li><li>• Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g (1) (7)</li><li>• Polędwica sopočka wieprzowa 20g (6) (10)</li><li>• Twarożek z natką pietruszki 70g (7)</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Mandarynki 90g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)</li><li>• Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g (9)</li><li>• Sos pomidorowy 100g (7) (1)</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka 140g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 100g (1)</li><li>• Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 20g</li></ul>

# Jadłospis na niedziela 2025-03-30

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

## Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Jogurt owocowy 150g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Marmolada wieloowocowa 30g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ogórkowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Klops wieprzowy gotowany 90g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>
---	--	--

## Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Jogurt owocowy 150g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Marmolada wieloowocowa 30g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka 300g ( 9 )</li><li>• Klops wieprzowy gotowany 90g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Sałatka z buraczków gotowanych 140g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 20g</li></ul>
--	--	---

# Jadłospis na poniedziałek 2025-03-31

Szpital MSWiA w Kielcach | Oddział Chirurgii Ogólnej

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kefir 250g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet rybny z miruny gotowany w jarzynach 100g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka selerowa z brzoskwiniami na bazie białej kapusty 100g ( 3 ) ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Chleb pszenno-żytni 65g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li></ul>

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kefir 250g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet rybny z miruny gotowany w jarzynach 100g ( 9 ) ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g</li><li>• Surówka selerowa z rodzynkami 140g ( 3 ) ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z cukrem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata z cukrem 200g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g</li><li>• Sałata zielona 20g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul>

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne