

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2) Jabłko 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 214,31 Białko (g) -98,36 Tłuszcze (g) -72,81 - w tym tł. nasycone (g) -30,43 Węglowodany ogółem (g) -323,51 - w tym cukry (g) -50,78 Błonnik (g) -34,96 Sól (g)-6,98 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Bitki z indyka duszone 80g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z soczewicą 200g (1,3) Surówka z marchwi 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2) Jabłko 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 390,03 Białko (g) -102,73 Tłuszcze (g) -77,69 - w tym tł. nasycone (g) -32,91 Węglowodany ogółem (g) -353,04 - w tym cukry (g) -57,41 Błonnik (g) -36,02 Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Bitki z indyka duszone 80g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z soczewicą 200g (1,3) Surówka z marchwi 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 014,10 Białko (g) -94,97 Tłuszcze (g) -65,96 - w tym tł. nasycone (g) -30,06 Węglowodany ogółem (g) -282,03 - w tym cukry (g) -47,13 Błonnik (g) -24,54
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Bitki z indyka duszone 80g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g (2) Sok owocowy 200ml	Sól (g) -6,57 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 008,00 Białko (g) -87,86 Tłuszcze (g) -69,27 - w tym tł. nasycone (g) -31,99 Węglowodany ogółem (g) -287,36 - w tym cukry (g) -27,17 Błonnik (g) -31,48
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Bitki z indyka duszone 80g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g (2) Sok pomidorowy 300ml	Sól (g) -7,27 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Kiwi 150g	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.06.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser topiony Gouda 18g (2) Sałata, ogórek 50g, pomidor 30g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 204,46 Białko (g) –96,24 Tłuszcze (g) –72,21 - w tym tł. nasycone (g) –35,00 Węglowodany ogółem (g) –317,89 - w tym cukry (g) –50,88 Błonnik (g) –27,82 Sól (g)-7,27 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z oliwkami 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.06.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser topiony Gouda 18g (2) Sałata, ogórek 50g, pomidor 30g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 458,71 Białko (g) –106,31 Tłuszcze (g) –79,82 - w tym tł. nasycone (g) –39,01 Węglowodany ogółem (g) –357,02 - w tym cukry (g) –63,56 Błonnik (g) –65,18 Sól (g) -7,36 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z oliwkami 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata Banan 150g	
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z truskawkami (1,2,8)	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 143,14 Białko (g) –91,51 Tłuszcze (g) –68,40 - w tym tł. nasycone (g) –34,09 Węglowodany ogółem (g) –312,67 - w tym cukry (g) –50,97 Błonnik (g) –24,78 Sól (g) –6,83 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 044,89 Białko (g) –92,41 Tłuszcze (g) –69,00 - w tym tł. nasycone (g) –34,41 Węglowodany ogółem (g) –286,23 - w tym cukry (g) –33,68 Błonnik (g) –24,63 Sól (g) –6,86 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.06.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 254,21 Białko (g) –81,67 Tłuszcze (g) –76,80 - w tym tł. nasycone (g) –34,36
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zrazy z szynki 90g (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –337,79 - w tym cukry (g) –40,14 Błonnik (g) –31,30
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-7,33 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.06.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 494,36 Białko (g) –90,31 Tłuszcze (g) –85,05 - w tym tł. nasycone (g) –35,85
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Zrazy z szynki 90g (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –372,24 - w tym cukry (g) –45,08 Błonnik (g) –33,14
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,76 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z szynką drobiową i warzywami (1,2,8), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 006,31 Białko (g) –87,99 Tłuszcze (g) –63,36 - w tym tł. nasycone (g) –31,39 Węglowodany ogółem (g) –294,12 - w tym cukry (g) –43,36 Błonnik (g) –25,87 Sól (g) –7,33 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Pomidor 50g, sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1 szt (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 007,71 Białko (g) –90,69 Tłuszcze (g) –68,47 - w tym tł. nasycone (g) –33,28 Węglowodany ogółem (g) –287,23 - w tym cukry (g) –31,18 Błonnik (g) –32,54 Sól (g) –7,98 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Pomidor 50g, sałata Jogurt naturalny 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Banan 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 320,24 Białko (g) –102,68 Tłuszcze (g) –77,10 - w tym tł. nasycone (g) –35,45
OBIAD	Krem z pieczonych warzyw z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z żołądków drobiowych 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –329,27 - w tym cukry (g) –53,52 Błonnik (g) –28,27
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-7,25 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Banan 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 474,84 Białko (g) –107,73 Tłuszcze (g) –78,05 - w tym tł. nasycone (g) –35,91 Węglowodany ogółem (g) –365,47 - w tym cukry (g) –71,82 Błonnik (g) –33,32 Sól (g) -7,32(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krem z pieczonych warzyw z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z żołądków drobiowych 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Bukiet świeżych 90g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki i owoców 250ml (2,4)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 120g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 236,36 Białko (g) -88,24 Tłuszcze (g) -74,10 - w tym tł. nasycone (g) -34,09
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -326,97 - w tym cukry (g) -49,73 Błonnik (g) -25,56
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) -7,21 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek Favita 40g (2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 004,76 Białko (g) -89,18 Tłuszcze (g) -72,61 - w tym tł. nasycone (g) -33,07
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -273,45 - w tym cukry (g) -26,13 Błonnik (g) -26,67
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem (1,2)	Sól (g) -7,93 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.06.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 211,68 Białko (g) –77,85 Tłuszcze (g) –74,19 - w tym tł. nasycone (g) –31,49 Węglowodany ogółem (g) –339,12 - w tym cukry (g) –30,89 Błonnik (g) –33,72 Sól (g)-7,08 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Ryba zapiekana z warzywami 100g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z rukoli 80g (3,7)	
KOLACJA	Sałatka ryżowa z ananasem 150g (2,3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 30g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.06.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 416,69 Białko (g) –82,70 Tłuszcze (g) –79,88 - w tym tł. nasycone (g) –34,38 Węglowodany ogółem (g) –373,57 - w tym cukry (g) –38,64 Błonnik (g) –34,95 Sól (g) -7,15 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Ryba zapiekana z warzywami 100g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z rukoli 80g (3,7)	
KOLACJA	Sałatka ryżowa z ananasem 150g (2,3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 30g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Drożdżówka z makiem (1,2,8)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 044,94 Białko (g) –83,28 Tłuszcze (g) –66,80 - w tym tł. nasycone (g) –32,59
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) –302,36 - w tym cukry (g) –40,33 Błonnik (g) –27,46
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) –6,94 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.06.2024 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 038,79 Białko (g) –89,53 Tłuszcze (g) –69,60 - w tym tł. nasycone (g) –34,36
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) –288,66 - w tym cukry (g) –41,94 Błonnik (g) –27,46
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem (1,2) Brzoskwinia 150g	Sól (g) –7,03 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.06.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 193,98 Białko (g) –101,65 Tłuszcze (g) –72,39 - w tym tł. nasycone (g) –35,70 Węglowodany ogółem (g) –311,97 - w tym cukry (g) –56,63 Błonnik (g) –30,86 Sól (g)-7,24 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś z kurczaka gotowana 80g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Morele 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.06.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 384,18 Białko (g) –105,45 Tłuszcze (g) –78,29 - w tym tł. nasycone (g) –36,26 Węglowodany ogółem (g) –347,22 - w tym cukry (g) –61,35 Błonnik (g) –35,75 Sól (g) -6,24 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś z kurczaka gotowana 80g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Morele 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Sałatka owocowa z migdałami (2,10)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Jabłko pieczone 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 127,02 Białko (g) –95,71 Tłuszcze (g) –69,14 - w tym tł. nasycone (g) –34,53
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś z kurczaka gotowana 80g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –305,35 - w tym cukry (g) –59,17 Błonnik (g) –27,75
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Morele 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) –7,00 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 004,81 Białko (g) –93,98 Tłuszcze (g) –68,70 - w tym tł. nasycone (g) –33,38 Węglowodany ogółem (g) –278,25 - w tym cukry (g) –39,82 Błonnik (g) –28,07
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś z kurczaka gotowana 80g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Sól (g) –7,71 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Morele 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski lekki 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Dżem 25g Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 194,95 Białko (g) –86,52 Tłuszcze (g) –74,84 - w tym tł. nasycone (g) –34,42
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Ciasto 50g (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) –322,96 - w tym cukry (g) –47,66 Błonnik (g) –31,72
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-6,92 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Dżem 25g Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 407,95 Białko (g) –89,22 Tłuszcze (g) –79,69 - w tym tł. nasycone (g) –37,32
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Ciasto 50g (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) –366,74 - w tym cukry (g) –68,62 Błonnik (g) –36,38
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl szpinakowy z owocami 250ml	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Dżem 25g Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 086,78 Białko (g) –83,38 Tłuszcze (g) –69,71 - w tym tł. nasycone (g) –31,81
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –307,66 - w tym cukry (g) –42,02 Błonnik (g) –28,77
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –6,92 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 034,28 Białko (g) –89,56 Tłuszcze (g) –72,46 - w tym tł. nasycone (g) –33,57
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 130g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –282,52 - w tym cukry (g) –32,85 Błonnik (g) –28,57
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –7,01 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	