

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 236,86 Białko (g) –95,47 Tłuszcze (g) –73,61 - w tym tł. nasycone (g) –34,22 Węglowodany ogółem (g) –324,84 - w tym cukry (g) –52,14 Błonnik (g) –29,57 Sól (g)-7,64 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Sznycel drobiowy smażony 90g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 13.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 499,76 Białko (g) –102,35 Tłuszcze (g) –80,08 - w tym tł. nasycone (g) –38,07 Węglowodany ogółem (g) –369,16 - w tym cukry (g) –78,76 Błonnik (g) –30,07 Sól (g) -7,73 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Sznycel drobiowy smażony 90g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Budyń z brzoskwiniami 250g (2)	
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 13.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 066,62 Białko (g) –93,53 Tłuszcze (g) –67,78 - w tym tł. nasycone (g) –33,74 Węglowodany ogółem (g) –293,60 - w tym cukry (g) –47,45 Błonnik (g) –25,64 Sól (g) –7,51 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki drobiowe gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 13.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 038,27 Białko (g) –93,53 Tłuszcze (g) –67,78 - w tym tł. nasycone (g) –33,74 Węglowodany ogółem (g) –286,62 - w tym cukry (g) –40,46 Błonnik (g) –25,64 Sól (g) –7,51 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki drobiowe gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 14.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 160,54 Białko (g) –93,32 Tłuszcze (g) –69,89 - w tym tł. nasycone (g) –33,43 Węglowodany ogółem (g) –317,38 - w tym cukry (g) –47,06 Błonnik (g) –30,44 Sól (g)-6,94 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe w sosie jarzynowym (1,2,3,6) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
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 14.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 365,55 Białko (g) –98,38 Tłuszcze (g) –75,58 - w tym tł. nasycone (g) –36,32 Węglowodany ogółem (g) –351,84 - w tym cukry (g) –54,80 Błonnik (g) –31,67 Sól (g) -7,03 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe w sosie jarzynowym (1,2,3,6) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Ciasto, herbata owocowa (1,2,8)	
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 14.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 080,31 Białko (g) -88,27 Tłuszcze (g) -66,82 - w tym tł. nasycone (g) -32,57 Węglowodany ogółem (g) -305,22 - w tym cukry (g) -46,16 Błonnik (g) -26,36 Sól (g) -6,77 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe w sosie jarzynowym (1,2,3,6) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 14.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 005,26 Białko (g) -91,25 Tłuszcze (g) -72,24 - w tym tł. nasycone (g) -33,10 Węglowodany ogółem (g) -273,00 - w tym cukry (g) -29,90 Błonnik (g) -27,49 Sól (g) -7,44 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe w sosie jarzynowym (1,2,3,6) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g Buraczki 100g	
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt homogenizowany naturalny bez laktozy 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 15.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Ser żółty 20g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 194,76 Białko (g) –85,36 Tłuszcze (g) –73,19 - w tym tł. nasycone (g) –34,69
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 80g (1,2,3,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –331,21 - w tym cukry (g) –36,93 Błonnik (g) –35,19
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (3,6,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g)-6,84 (w tym sól dodana 2g)
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 15.10.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Ser żółty 20g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 488,76 Białko (g) –105,31 Tłuszcze (g) –80,09 - w tym tł. nasycone (g) –38,74
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 80g (1,2,3,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –371,41 - w tym cukry (g) –58,53 Błonnik (g) –37,74
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (3,6,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,42 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Serek wiejski 150g(2), banan	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150ml (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 15.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 147,50 Białko (g) –91,27 Tłuszcze (g) –70,03 - w tym tł. nasycone (g) –33,12
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 80g (1,2,3,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –315,30 - w tym cukry (g) –46,19 Błonnik (g) –30,15
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (3,6,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,64 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150ml (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 15.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 006,95 Białko (g) -87,82 Tłuszcze (g) -70,25 - w tym tł. nasycone (g) -33,44
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 80g(1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -284,63 - w tym cukry (g) -31,24
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (3,6,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Błonnik (g) -30,93 Sól (g) -6,74 (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 16.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Serek kostka 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 175,40 Białko (g) –102,78 Tłuszcze (g) –70,89 - w tym tł. nasycone (g) –32,26 Węglowodany ogółem (g) –308,51 - w tym cukry (g) –50,36 Błonnik (g) –29,78 Sól (g)-6,99 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szaszłyki drobiowe z warzywami 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 120g	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 140g (3,6,7,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.10.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Serek kostka 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 413,85 Białko (g) –111,66 Tłuszcze (g) –78,34 - w tym tł. nasycone (g) –35,68 Węglowodany ogółem (g) –344,24 - w tym cukry (g) –55,86 Błonnik (g) –31,82 Sól (g) -7,38 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szaszłyki drobiowe z warzywami 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 120g	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 140g (3,6,7,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Kanapka z serem i warzywami (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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Serek kostka 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 135,52 Białko (g) -82,26 Tłuszcze (g) -69,31 - w tym tł. nasycone (g) -32,15 Węglowodany ogółem (g) -316,83 - w tym cukry (g) -58,71 Błonnik (g) -23,85 Sól (g) -6,84 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką gotowane 140g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.10.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Serek kostka 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 085,27 Białko (g) -95,00 Tłuszcze (g) -73,36 - w tym tł. nasycone (g) -34,49 Węglowodany ogółem (g) -282,89 - w tym cukry (g) -34,97 Błonnik (g) -23,85 Sól (g) -7,34 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką gotowane 140g Sos koperkowy 100g (1,2,3,) Ryż 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany bez laktozy 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 17.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 160,29 Białko (g) –91,30 Tłuszcze (g) –72,60 - w tym tł. nasycone (g) –30,47 Węglowodany ogółem (g) –312,58 - w tym cukry (g) –33,15 Błonnik (g) –29,68 Sól (g)-7,43 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana z soczewicą 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z papryką (smażona) Ziemniaki 200g Brokuły 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (3,7,9) Szynek drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 17.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 396,34 Białko (g) –100,86 Tłuszcze (g) –80,31 - w tym tł. nasycone (g) –34,24 Węglowodany ogółem (g) –349,54 - w tym cukry (g) –47,50 Błonnik (g) –34,76 Sól (g) -7,51 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana z soczewicą 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z papryką i serem (smażona) Ziemniaki 200g Brokuły 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (3,7,9) Szynek drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Owsianka z malinami 300g (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 17.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 062,78 Białko (g) –74,61 Tłuszcze (g) –66,47 - w tym tł. nasycone (g) –29,07
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Brokuły 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –317,60 - w tym cukry (g) –43,65 Błonnik (g) –29,16
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynek drobiowy 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 120g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,89 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 17.10.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 000,53 Białko (g) –75,35 Tłuszcze (g) –71,15 - w tym tł. nasycone (g) –32,19
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Brokuły 120g	Węglowodany ogółem (g) –291,33 - w tym cukry (g) –35,38 Błonnik (g) –28,86
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynek drobiowy 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 120g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,91 (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 18.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem i papryką 50g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 186,28 Białko (g) –106,25 Tłuszcze (g) –72,69 - w tym tł. nasycone (g) –35,15 Węglowodany ogółem (g) –303,58 - w tym cukry (g) –58,94 Błonnik (g) –29,11 Sól (g)-6,68 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami 140g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g KOMPOT	
KOLACJA	Kanapkowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
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 18.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem i papryką 50g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 394,13 Białko (g) –107,87 Tłuszcze (g) –77,36 - w tym tł. nasycone (g) –37,95 Węglowodany ogółem (g) –345,62 - w tym cukry (g) –80,91 Błonnik (g) –31,72 Sól (g) -6,79 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami 140g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g KOMPOT	
KOLACJA	Kanapkowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami i jogurtem (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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 154,00 Białko (g) -95,64 Tłuszcze (g) -71,22 - w tym tł. nasycone (g) -35,98 Węglowodany ogółem (g) -308,47 - w tym cukry (g) -55,63 Błonnik (g) -28,43 Sól (g) -6,58 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (2) Buraczki 120g KOMPOT	
KOLACJA	Kanapkowa 30g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 18.10.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 019,00 Białko (g) -84,74 Tłuszcze (g) -69,58 - w tym tł. nasycone (g) -35,31 Węglowodany ogółem (g) -288,21 - w tym cukry (g) -49,08 Błonnik (g) -26,77 Sól (g) -7,05 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g Maślanka 375ml (2)	
KOLACJA	Kanapkowa 30g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 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 19.11.2025**Dieta podstawowa**

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 153,65 Białko (g) – 95,83 Tłuszcze (g) – 71,83 - w tym tł. nasycone (g) – 32,01 Węglowodany ogółem (g) – 310,14 - w tym cukry (g) – 44,02 Błonnik (g) – 31,98 Sól (g)-7,09 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 1szt w sosie tatarskim 50g (2,3,6,7,8) Szynek drobiowy 30g (3,6,7) Sałata Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 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 19.10.2025**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 404,40 Białko (g) – 102,71 Tłuszcze (g) – 78,31 - w tym tł. nasycone (g) – 35,85 Węglowodany ogółem (g) – 351,47 - w tym cukry (g) – 67,65 Błonnik (g) – 32,48 Sól (g) – 7,18 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 1szt w sosie tatarskim 50g (2,3,6,7,8) Szynek drobiowy 30g (3,6,7) Sałata Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Budyń z brzoskwiniami 250g (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 19.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 039,12 Białko (g) – 94,34 Tłuszcze (g) – 64,49 - w tym tł. nasycone (g) – 31,14 Węglowodany ogółem (g) – 295,65 - w tym cukry (g) – 39,36 Błonnik (g) – 28,45 Sól (g) – 7,10 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 1/2 szt. (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 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 19.10.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kanapkowa 50g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 004,63 Białko (g) – 97,87 Tłuszcze (g) – 69,70 - w tym tł. nasycone (g) – 33,67 Węglowodany ogółem (g) – 272,56 - w tym cukry (g) – 25,03 Błonnik (g) – 28,74 Sól (g) –7,85 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 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	