

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 172,74 Białko (g) -89,59 Tłuszcze (g) -71,61 - w tym tł. nasycone (g) -30,60 Węglowodany ogółem (g) -323,17 - w tym cukry (g) -50,83 Błonnik (g) -33,44 Sól (g)-7,23 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (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	

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 418,24 Białko (g) -98,57 Tłuszcze (g) -78,38 - w tym tł. nasycone (g) -34,49 Węglowodany ogółem (g) -361,05 - w tym cukry (g) -63,81 Błonnik (g) -34,52 Sól (g) -7,32(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Kasza manna na mleku z musem brzoskwiniowym (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 16.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 198,51 Białko (g) –87,04 Tłuszcze (g) –70,42 - w tym tł. nasycone (g) –32,72 Węglowodany ogółem (g) –323,41 - w tym cukry (g) –60,08 Błonnik (g) –22,01 Sól (g) –6,94 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką 90g (gotowana) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Kiełbasa szynkowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 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 16.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 150g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 031,11 Białko (g) –88,44
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką 90g (gotowana) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	Tłuszcze (g) –70,98 - w tym tł. nasycone (g) –32,95 Węglowodany ogółem (g) –280,18 - w tym cukry (g) –24,12
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Kiwi 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Błonnik (g) –22,65 Sól (g) –7,58 (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 17.06.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Zacierki na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 40g, ogórek 40g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 444,34 Białko (g) –105,46 Tłuszcze (g) –81,61 - w tym tł. nasycone (g) –36,97 Węglowodany ogółem (g) –354,00 - w tym cukry (g) –48,99 Błonnik (g) –34,97 Sól (g)-7,52 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 90g (1,2,3,8) (smażone) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek wiejski lekki 150g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 17.06.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Zacierki na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 40g, ogórek 40g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 254,62 Białko (g) –100,94 Tłuszcze (g) –76,53 - w tym tł. nasycone (g) –34,48 Węglowodany ogółem (g) –320,86 - w tym cukry (g) –41,65 Błonnik (g) –33,02 Sól (g) -7,46 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 90g (1,2,3,8) (smażone) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek wiejski lekki 150g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Gofry z truskawkami (1,2,8)	
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 17.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Zacierki na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 131,77 Białko (g) –90,95 Tłuszcze (g) –70,36 - w tym tł. nasycone (g) –35,04 Węglowodany ogółem (g) –309,30 - w tym cukry (g) –40,90 Błonnik (g) –28,32 Sól (g) –7,39 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki drobiowe z warzywami – gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek wiejski lekki 150g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 17.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Zacierki na mleku 250ml (1,2) Jajko 1 szt. (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 025,37 Białko (g) –88,59 Tłuszcze (g) –68,29 - w tym tł. nasycone (g) –33,16 Węglowodany ogółem (g) –290,84 - w tym cukry (g) –29,49 Błonnik (g) –29,01 Sól (g) –7,45 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki drobiowe z warzywami – gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek wiejski lekki 150g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
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 18.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 195,25 Białko (g) –87,16 Tłuszcze (g) –72,44 - w tym tł. nasycone (g) –34,44 Węglowodany ogółem (g) –325,77 - w tym cukry (g) –63,26 Błonnik (g) –29,86 Sól (g)-6,84 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z warzywami 200g (2,3,6) Buraczki 120g	
KOLACJA	Sałatka z kurczakiem i sosem jogurtowo-czosnkowym (2,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (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 18.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 436,15 Białko (g) –94,49 Tłuszcze (g) –79,02 - w tym tł. nasycone (g) –38,29 Węglowodany ogółem (g) –366,99 - w tym cukry (g) –87,03 Błonnik (g) –33,26 Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z warzywami 200g (2,3,6) Buraczki 120g	
KOLACJA	Sałatka z kurczakiem i sosem jogurtowo-czosnkowym (2,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Budyń z malinami 250ml (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 18.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 032,23 Białko (g) –81,02 Tłuszcze (g) –64,38 - w tym tł. nasycone (g) –33,08 Węglowodany ogółem (g) –303,16 - w tym cukry (g) –63,32 Błonnik (g) –23,91 Sól (g) –6,71 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś z indyka duszona 80g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynek drobiowy 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 18.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2) Kiwi 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 001,19 Białko (g) –83,94 Tłuszcze (g) –67,53 - w tym tł. nasycone (g) –31,65 Węglowodany ogółem (g) –295,24 - w tym cukry (g) –42,67 Błonnik (g) –33,35 Sól (g) –6,06 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś z indyka duszona 80g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynek drobiowy 30g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
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 19.06.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 157,64 Białko (g) -87,15
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet z piersi kurczaka (smażony) 100g (1,8) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 120g Sok owocowy 200ml	Tłuszcze (g) -72,10 - w tym tł. nasycone (g) -26,82 Węglowodany ogółem (g) -322,55 - w tym cukry (g) -32,01
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (1,2,3,7,9) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Arbuz 200g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Błonnik (g) -35,09 Sól (g)- 7,84 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300 ml	
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 19.06.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 427,44 Białko (g) -95,91
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet z piersi kurczaka (smażony) 100g (1,8) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 120g Sok owocowy 200ml	Tłuszcze (g) -80,93 - w tym tł. nasycone (g) -28,98 Węglowodany ogółem (g) -363,79 - w tym cukry (g) -46,64
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (1,2,3,7,9) Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Arbuz 200g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Błonnik (g) -27,06 Sól (g) -7,75 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g z płatkami i bakaliami 40g (2,10)	
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 19.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Brzoskwinia 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 081,53 Białko (g) –85,14 Tłuszcze (g) –67,67 - w tym tł. nasycone (g) –31,82 Węglowodany ogółem (g) –316,72 - w tym cukry (g) –31,15 Błonnik (g) –36,15 Sól (g) –7,79 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 120g (1,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Warzywa duszone z koperkiem 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata, Pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
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 19.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Brzoskwinia 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 026,33 Białko (g) –87,58 Tłuszcze (g) –67,71 - w tym tł. nasycone (g) –31,86 Węglowodany ogółem (g) –304,88 - w tym cukry (g) –27,95 Błonnik (g) –40,35 Sól (g) –7,79(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 120g (1,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Warzywa duszone z koperkiem 120g Fasolka szparagowa 120g	
KOLACJA	Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata, Pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
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 20.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 190,70 Białko (g) –91,35 Tłuszcze (g) –73,78 - w tym tł. nasycone (g) –33,46 Węglowodany ogółem (g) –319,15 - w tym cukry (g) –53,28 Błonnik (g) –31,72 Sól (g)-7,39 w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 120g	
KOLACJA	Jajko 1 szt (8) Sos tatarski 50g (7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 20.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 374,05 Białko (g) –93,95 Tłuszcze (g) –79,30 - w tym tł. nasycone (g) –33,95 Węglowodany ogółem (g) –352,48 - w tym cukry (g) –74,55 Błonnik (g) –34,47 Sól (g) -7,41 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 120g	
KOLACJA	Jajko 1 szt (8) Sos tatarski 50g (7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami i migdałami (10)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 20.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 064,83 Białko (g) –83,72 Tłuszcze (g) –67,28 - w tym tł. nasycone (g) –33,36 Węglowodany ogółem (g) –302,62 - w tym cukry (g) –50,01 Błonnik (g) –24,44 Sól (g) –6,89 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 20.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2) Kiwi 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 001,43 Białko (g) -84,70 Tłuszcze (g) -66,65 - w tym tł. nasycone (g) -32,00 Węglowodany ogółem (g) -291,18 - w tym cukry (g) -32,09 Błonnik (g) -28,11 Sól (g) -7,20 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Jajko 50g (8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK	Jogurt naturalny 150g (2)	

DODATKOWY		
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 21.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 188,57 Białko (g) –81,10 Tłuszcze (g) –72,12 - w tym tł. nasycone (g) –32,87
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –336,47 - w tym cukry (g) –54,79 Błonnik (g) –35,63
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-6,25 (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 21.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 379,77 Białko (g) –94,76 Tłuszcze (g) –78,48 - w tym tł. nasycone (g) –34,03
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –360,91 - w tym cukry (g) –72,10 Błonnik (g) –40,27
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,37 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretka z maślanki z malinami i migdałami (2,10)	

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 21.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 054,48 Białko (g) -79,18 Tłuszcze (g) -68,55 - w tym tł. nasycone (g) -32,07
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -307,21 - w tym cukry (g) -45,91 Błonnik (g) -29,83
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -6,21 (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 21.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 000,21 Białko (g) -81,39 Tłuszcze (g) -68,21 - w tym tł. nasycone (g) -30,66
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -295,36 - w tym cukry (g) -34,47
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g brzoskwinia/nektarynka 150g Masło 20g (2)	Błonnik (g) -32,54 Sól (g) -6,41(w tym sól dodana 2g)

	Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
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 22.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 121,78 Białko (g) –82,83 Tłuszcze (g) –70,21 - w tym tł. nasycone (g) –34,23 Węglowodany ogółem (g) –315,31 - w tym cukry (g) –49,66 Błonnik (g) –28,26
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Ciasto (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) –315,31 - w tym cukry (g) –49,66 Błonnik (g) –28,26
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, bukiet świeżych warzyw 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-6,93 (w tym sól dodana 2g)
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 22.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 401,78 Białko (g) –92,73 Tłuszcze (g) –78,49 - w tym tł. nasycone (g) –38,39 Węglowodany ogółem (g) –358,79 - w tym cukry (g) –66,84 Błonnik (g) –30,71
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Ciasto (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) –358,79 - w tym cukry (g) –66,84 Błonnik (g) –30,71
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, bukiet świeżych warzyw 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,03 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z owocami 250g (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 22.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 018,88 Białko (g) –85,11 Tłuszcze (g) –66,49 - w tym tł. nasycone (g) –32,66 Węglowodany ogółem (g) –294,51 - w tym cukry (g) –43,71 Błonnik (g) –26,93 Sól (g) –6,86 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 22.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 040,98 Białko (g) –91,66 Tłuszcze (g) –69,58 - w tym tł. nasycone (g) –33,60 Węglowodany ogółem (g) –290,83 - w tym cukry (g) –35,5 Błonnik (g) –31,07 Sól (g) –7,55 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 150g	

	Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	