

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 170,92 Białko (g) –73,98 Tłuszcze (g) –71,72 - w tym tł. nasycone (g) –34,01 Węglowodany ogółem (g) –335,30 - w tym cukry (g) –58,59 Błonnik (g) –31,07 Sól (g)-7,18 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z ciecierzycą (curry) 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1,8) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,6,7,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Kasza manna z owocami 150g (1,2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 406,87 Białko (g) –83,05 Tłuszcze (g) –78,29 - w tym tł. nasycone (g) –35,17 Węglowodany ogółem (g) –374,17 - w tym cukry (g) –81,85 Błonnik (g) –34,98 Sól (g) -7,29 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z ciecierzycą (curry) 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1,8) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,6,7,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki z owocami i migdałami (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Kasza manna z owocami 150g (1,2)	
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 17.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 058,85 Białko (g) –83,22 Tłuszcze (g) –68,47 - w tym tł. nasycone (g) –32,81 Węglowodany ogółem (g) –300,18 - w tym cukry (g) –59,56 Błonnik (g) –25,59 Sól (g) –7,12 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Mandarynka 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Kasza manna z owocami 150g (1,2)	
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 17.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kanapkowa 50g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 016,55 Białko (g) –96,62 Tłuszcze (g) –71,02 - w tym tł. nasycone (g) –34,03 Węglowodany ogółem (g) –273,95 - w tym cukry (g) –38,66 Błonnik (g) –28,47 Sól (g) –7,91 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Mandarynka 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek 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 18.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka (8) Ser żółty 30g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 272,39 Białko (g) –96,80 Tłuszcze (g) –74,97 - w tym tł. nasycone (g) –37,61 Węglowodany ogółem (g) –329,12 - w tym cukry (g) –62,02 Błonnik (g) –28,95 Sól (g)- 6,45 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet z soczewicą duszony 80g (1,2,3,8)(mięso wiep.-dr.) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretką z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 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 18.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka (8) Ser żółty 30g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 448,52 Białko (g) –106,07 Tłuszcze (g) –80,35 - w tym tł. nasycone (g) –40,72 Węglowodany ogółem (g) –354,94 - w tym cukry (g) –64,54 Błonnik (g) –32,38 Sól (g) -6,88 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet z soczewicą duszony 80g (1,2,3,8)(mięso wiep.-dr.) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretką z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Sałatka z fetą i grzankami (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 18.11.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (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) -2 246,80 Białko (g) –94,30 Tłuszcze (g) –70,26 - w tym tł. nasycone (g) –33,68
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 80g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –335,67 - w tym cukry (g) –59,37 Błonnik (g) –29,09
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,48 (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 18.11.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2) Jogurt naturalny 150g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 035,90 Białko (g) –83,50 Tłuszcze (g) –71,24 - w tym tł. nasycone (g) –33,58
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 80g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (2) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –294,44 - w tym cukry (g) –31,68 Błonnik (g) –31,28
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –7,17 (w tym sól dodana 2g)
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 19.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Chudy twaróg z rzodkiewkami 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Sok owocowy 200ml Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 233,04 Białko (g) –104,68 Tłuszcze (g) –73,99 - w tym tł. nasycone (g) –33,93
OBIAD	Toskańska zupa z fasolą i cukinią z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 140g (1) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –317,18 - w tym cukry (g) –44,25 Błonnik (g) –33,03
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g)-7,35 (w tym sól dodana 2g)
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 19.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Chudy twaróg z rzodkiewkami 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Sok owocowy 200ml Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 503,48 Białko (g) –117,39 Tłuszcze (g) –80,29 - w tym tł. nasycone (g) –35,27
OBIAD	Toskańska zupa z fasolą i cukinią z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 140g (1) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –358,64 - w tym cukry (g) –58,15 Błonnik (g) –34,29
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,44 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Deser szpinakowy z wiśniami (1,2,8)	
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 19.11.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Chudy twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Sok owocowy 200ml Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 000,52 Białko (g) –89,45 Tłuszcze (g) –64,84 - w tym tł. nasycone (g) –31,95
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –290,85 - w tym cukry (g) –37,07 Błonnik (g) –28,69
KOLACJA	Kanapkowa 30g (3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata Pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –6,94 (w tym sól dodana 2g)
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 19.11.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Chudy twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 037,37 Białko (g) –90,20 Tłuszcze (g) –65,54 - w tym tł. nasycone (g) –32,00
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –303,15 - w tym cukry (g) –40,17 Błonnik (g) –34,34
KOLACJA	Kanapkowa 30g (3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata Pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –6,94 (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 20.11.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 142,53 Białko (g) –90,44 Tłuszcze (g) –71,02 - w tym tł. nasycone (g) –31,57
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane papryką i fasolką 140g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –309,93 - w tym cukry (g) –54,29 Błonnik (g) –27,06
KOLACJA	Salatka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (1,2,3,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-6,91 (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 20.11.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 401,88 Białko (g) –100,06 Tłuszcze (g) –78,32 - w tym tł. nasycone (g) –35,60
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane papryką i fasolką 140g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –350,06 - w tym cukry (g) –69,12 Błonnik (g) –28,76
KOLACJA	Salatka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (1,2,3,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,00 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z owocami 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 20.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 148,55 Białko (g) –86,30 Tłuszcze (g) –70,86 - w tym tł. nasycone (g) –33,67
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –317,55 - w tym cukry (g) –59,69 Błonnik (g) –28,99
KOLACJA	Galaretka z pstrągą z warzywami 140g (3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,58 (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 20.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kanapkowa 50g (3,6,) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Mandarynki 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 014,16 Białko (g) –86,30 Tłuszcze (g) –70,10 - w tym tł. nasycone (g) –32,99
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –287,96 - w tym cukry (g) –45,36 Błonnik (g) –30,76
KOLACJA	Galaretką z pstrągą z warzywami 140g (3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,82 (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 21.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt.(2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Mandarynki 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 170,55 Białko (g) –86,02 Tłuszcze (g) –71,33 - w tym tł. nasycone (g) –32,88
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 70g	Węglowodany ogółem (g) –323,38 - w tym cukry (g) –51,04 Błonnik (g) –29,83
KOLACJA	Twaróg z oliwkami i papryką 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-7,03(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 21.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt.(2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Mandarynki 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 481,66 Białko (g) –96,67 Tłuszcze (g) –82,61 - w tym tł. nasycone (g) –39,19 Węglowodany ogółem (g) –366,07 - w tym cukry (g) –69,32 Błonnik (g) –31,06 Sól (g) -7,16 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 70g	
KOLACJA	Twaróg z oliwkami i papryką 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao (2,10)	
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 21.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 058,01 Białko (g) -77,96 Tłuszcze (g) -64,69 - w tym tł. nasycone (g) -30,09
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 70g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) -312,59 - w tym cukry (g) -51,07 Błonnik (g) -24,45
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,72 (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 21.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) 1 Jajko (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 002,11 Białko (g) -83,27 Tłuszcze (g) -71,12 - w tym tł. nasycone (g) -33,47
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 70g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) -282,26 - w tym cukry (g) -31,33 Błonnik (g) -27,24
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,41 (w tym sól dodana 2g)
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 22.11.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 247,00 Białko (g) –101,99 Tłuszcze (g) –74,28 - w tym tł. nasycone (g) –35,40
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 100g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –324,97 - w tym cukry (g) –42,11 Błonnik (g) –35,30
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-7,23 (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 22.11.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 434,09 Białko (g) –107,52 Tłuszcze (g) –80,88 - w tym tł. nasycone (g) –36,35
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 100g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –352,76 - w tym cukry (g) –61,92 Błonnik (g) –36,88
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,24 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretka z bananami i sosem jogurtowo-orzechowym (2,4,10)	
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 22.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 051,69 Białko (g) –95,73 Tłuszcze (g) –67,19 - w tym tł. nasycone (g) –31,30 Węglowodany ogółem (g) –291,28 - w tym cukry (g) –37,91 Błonnik (g) –28,16 Sól (g) –7,09 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 100g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Sok jabłkowy 200ml 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 22.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Kefir 200ml (2) Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 048,22 Białko (g) -90,59 Tłuszcze (g) -72,79 - w tym tł. nasycone (g) -33,55 Węglowodany ogółem (g) -283,51 - w tym cukry (g) -35,67 Błonnik (g) -28,54 Sól (g) -7,37 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 100g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (2) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Pomarańcza 150g 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 23.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg 50g z suszonymi pomidorami i pietruszką 60g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 307,87 Białko (g) – 97,54 Tłuszcze (g) – 76,42 - w tym tł. nasycone (g) – 33,24
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Kasza gryczana z soczewicą 200g Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) – 337,52 - w tym cukry (g) – 63,67 Błonnik (g) – 32,70
KOLACJA	Jajko 1szt (8) w sosie tatarskim (6,7,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)- 6,97 (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 23.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg 50g z suszonymi pomidorami i pietruszką 60g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 525,62 Białko (g) – 106,12 Tłuszcze (g) – 83,17 - w tym tł. nasycone (g) – 36,44
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Kasza gryczana z soczewicą 200g Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) – 373,03 - w tym cukry (g) – 76,59 Błonnik (g) – 37,78
KOLACJA	Jajko 1szt (8) w sosie tatarskim (6,7,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) – 7,04 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z malinami 250g (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 23.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg 50g z pietruszką (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 028,47 Białko (g) – 83,87 Tłuszcze (g) – 67,36 - w tym tł. nasycone (g) – 34,30
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) – 295,59 - w tym cukry (g) – 57,69 Błonnik (g) – 26,26
KOLACJA	Jajko ½ szt. (8) Szynkowa 50g (3,6,7) dżem 25g Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) –6,96 (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 23.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg 50g z pietruszką (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 013,72 Białko (g) –98,28 Tłuszcze (g) – 69,72 - w tym tł. nasycone (g) –34,81
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z indyka 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Fasolka szparagowa 120g	Węglowodany ogółem (g) – 276,81 - w tym cukry (g) – 31,99 Błonnik (g) – 30,74
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Szynkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) – 7,59 (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	

