

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.05.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 100g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 251,95 Białko (g) –85,90 Tłuszcze (g) –75,76 - w tym tł. nasycone (g) –34,20
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie curry 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Węglowodany ogółem (g) –331,10 - w tym cukry (g) –43,04 Błonnik (g) –27,04
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka 150g (1,2,3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-6,90 (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 19.05.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 100g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 420,97 Białko (g) –93,26 Tłuszcze (g) –81,92 - w tym tł. nasycone (g) –39,91 Węglowodany ogółem (g) –352,67 - w tym cukry (g) –47,01 Błonnik (g) –27,69 Sól (g) -7,12 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie curry 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka 150g (1,2,3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Kanapka z serem i warzywami (1,2)	
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 19.05.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 100g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 222,07 Białko (g) –83,61 Tłuszcze (g) –75,07 - w tym tł. nasycone (g) –32,51
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) –327,17 - w tym cukry (g) –51,70 Błonnik (g) –26,87
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –7,00 (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 19.05.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 140,92 Białko (g) –88,34 Tłuszcze (g) –71,77 - w tym tł. nasycone (g) –32,97
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) –308,10 - w tym cukry (g) –29,54 Błonnik (g) –25,18
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g) –7,15 (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 20.05.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Melon 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 224,46 Białko (g) –105,92 Tłuszcze (g) –75,95 - w tym tł. nasycone (g) – 36,79
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza gryczana 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –309,26 - w tym cukry (g) –52,02 Błonnik (g) –32,09
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka, pomidor, ogórek 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g)- 7,14 (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 20.05.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Melon 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 430,66 Białko (g) –118,19 Tłuszcze (g) –82,45 - w tym tł. nasycone (g) –37,44
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza gryczana 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –338,52 - w tym cukry (g) –52,88 Błonnik (g) –36,98
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka, pomidor, ogórek 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,36 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Sałatka z kurczakiem i pieczywem (1,3,7)	
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 20.05.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Nektarynka 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 144,86 Białko (g) – 81,62 Tłuszcze (g) – 71,53 - w tym tł. nasycone (g) – 35,76
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 70g (1,2,8) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –319,82 - w tym cukry (g) –58,79 Błonnik (g) –28,68
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –6,93 (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 20.05.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 50g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Nektarynka 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2062,96 Białko (g) –86,16 Tłuszcze (g) – 70,90 - w tym tł. nasycone (g) – 35,03 Węglowodany ogółem (g) – 303,55 - w tym cukry (g) – 41,56 Błonnik (g) –35,84 Sól (g) –7,64 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 70g (1,2,8) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Surówka z marchewki 120g	
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 120g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
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 21.05.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Szynkowa 40g (3,6,7) Dżem 25 g Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 252,85 Białko (g) –93,40 Tłuszcze (g) –78,08 - w tym tł. nasycone (g) –33,06
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Wątróbka drobiowa z cebulką 140g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –322,83 - w tym cukry (g) –44,50 Błonnik (g) –31,23
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-7,46 (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 21.05.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Szynkowa 40g (3,6,7) Dżem 25 g Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 402,10 Białko (g) –100,32 Tłuszcze (g) –82,73 - w tym tł. nasycone (g) –34,36
OBIAD	Marchwiowa z cukinia i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Wątróbka drobiowa z cebulką 140g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –346,83 - w tym cukry (g) –40,62 Błonnik (g) –35,33
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,54(w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Sałatka owocowa 250g	
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 21.05.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 125,17 Białko (g) -78,88 Tłuszcze (g) -69,33 - w tym tł. nasycone (g) -31,67
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -324,89 - w tym cukry (g) -49,68 Błonnik (g) -31,40
KOLACJA	Pasztet z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 130g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,03 (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 21.05.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany bez laktozy 150g (1,2) Szynkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 134,57 Białko (g) -94,49 Tłuszcze (g) - 77,86 - w tym tł. nasycone (g) -36,33
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -292,66 - w tym cukry (g) -29,84
KOLACJA	Pasztet z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 130g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -31,04 Sól (g) -7,21 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 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 22.05.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2) Gruszka 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 171,55 Białko (g) –80,10 Tłuszcze (g) –76,20 - w tym tł. nasycone (g) –33,47
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zrazy z szynki duszone 90g (3,7) Sos własny 100g (1,2) Kasza z soczewicą 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –317,22 - w tym cukry (g) – 37,20 Błonnik (g) –27,96
KOLACJA	Sałatka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (1,3) kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)- 7,22 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 22.05.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2) Gruszka 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 411,05 Białko (g) –87,83 Tłuszcze (g) –81,27 - w tym tł. nasycone (g) –36,40
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zrazy z szynki duszone 90g (3,7) Sos własny 100g (1,2) Kasza z soczewicą 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –358,49 - w tym cukry (g) –56,85 Błonnik (g) –28,96
KOLACJA	Sałatka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (1,3) kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,31 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ryż na mleku z musem jabłkowym 250g (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 22.05.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Serek Deliser (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 000,02 Białko (g) –75,39 Tłuszcze (g) –67,90 - w tym tł. nasycone (g) –34,01 Węglowodany ogółem (g) –295,74 - w tym cukry (g) –40,84 Błonnik (g) –26,53 Sól (g) –7,04 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,8) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 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 22.05.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Serek Deliser 34 g (2) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 019,08 Białko (g) –82,68 Tłuszcze (g) –70,81 - w tym tł. nasycone (g) –32,16 Węglowodany ogółem (g) –292,65 - w tym cukry (g) –38,68 Błonnik (g) –32,47 Sól (g) –7,56 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,8) Sos własny 100g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Surówka z marchwi 100g	
KOLACJA	Kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 100g Pomarańcza 120g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (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 23.05.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 168,74 Białko (g) –81,99
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny smażony 90g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Surówka z młodej kapusty 120g	Tłuszcze (g) –73,53 - w tym tł. nasycone (g) –33,72 Węglowodany ogółem (g) –320,83 - w tym cukry (g) –61,44
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Jajko (50g) z rzodkiewkami i szczypiorkiem (8) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) –29,00 Sól (g)-6,34 (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 23.05.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 384,59 Białko (g) –90,25
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny smażony 90g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Sałata z maślanką 70g	Tłuszcze (g) –80,71 - w tym tł. nasycone (g) –37,03 Węglowodany ogółem (g) –350,21 - w tym cukry (g) –74,61
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Jajko (50g) z rzodkiewkami i szczypiorkiem (8) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) –28,91 Sól (g) -6,40 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z owocami 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 23.05.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 006,98 Białko (g) –73,13
OBIAD	Krupnik z ziemniakami (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z maślanką 70g (2)	Tłuszcze (g) –67,01 - w tym tł. nasycone (g) –31,28 Węglowodany ogółem (g) –297,45 - w tym cukry (g) –61,38
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Serek Deliser 34g (2) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Błonnik (g) –22,31 Sól (g) –6,07 (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 23.05.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 097,38 Białko (g) –93,26
OBIAD	Krupnik z ziemniakami (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z maślanką 70g (2) Jabłko 150g	Tłuszcze (g) –75,61 - w tym tł. nasycone (g) –34,81 Węglowodany ogółem (g) –285,15 - w tym cukry (g) –24,57 Błonnik (g) –26,43
KOLACJA	Jajko 50g (8) Serek Deliser 34g (2) Sałata Kiwi 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,88 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK	Serek homogenizowany bez laktozy 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 24.05.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 182,19 Białko (g) –99,85 Tłuszcze (g) –73,87 - w tym tł. nasycone (g) –36,72 Węglowodany ogółem (g) –308,71 - w tym cukry (g) –46,35 Błonnik (g) –31,35 Sól (g)-7,23 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Serek topiony plastry 18g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 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 24.05.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 384,54 Białko (g) –104,47 Tłuszcze (g) –79,75 - w tym tł. nasycone (g) –37,52 Węglowodany ogółem (g) –343,52 - w tym cukry (g) –67,76 Błonnik (g) –33,79 Sól (g) -7,29 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Serek topiony plastry 18g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Koktajl bananowo -truskawkowy 250ml (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 24.05.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek kostka 17g (2) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 125,97 Białko (g) –99,66 Tłuszcze (g) –68,80 - w tym tł. nasycone (g) –34,13
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) – 301,68 - w tym cukry (g) –46,63 Błonnik (g) –27,50
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –7,12 (w tym sól dodana 2g)
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 24.05.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek kostka 17g (2) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 009,52 Białko (g) -80,91 Tłuszcze (g) -70,50 - w tym tł. nasycone (g) -32,49
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -288,04 - w tym cukry (g) -32,68 Błonnik (g) -27,50
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,16 (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 25.05.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Jajko w sosie tatarskim 50g (8,7,3) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 205,85 Białko (g) –101,68 Tłuszcze (g) –72,16 - w tym tł. nasycone (g) –31,67 Węglowodany ogółem (g) –317,47 - w tym cukry (g) –34,78 Błonnik (g) –32,59 Sól (g)-7,9 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Ciasto 70g (1,2,8)	
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Kiwi 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 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 25.05.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Jajko w sosie tatarskim 50g (8,7,3) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 400,20 Białko (g) –103,42 Tłuszcze (g) –79,04 - w tym tł. nasycone (g) –34,64 Węglowodany ogółem (g) –352,70 - w tym cukry (g) –56,44 Błonnik (g) –36,61 Sól (g) -7,95 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Ciasto 70g (1,2,8)	
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Kiwi 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	

PODWIECZOREK	Kisiel z malinami i migdałami 250g (4)	
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 25.05.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 080,17 Białko (g) -93,74 Tłuszcze (g) -68,01 - w tym tł. nasycone (g) -32,80 Węglowodany ogółem (g) -297,23 - w tym cukry (g) -36,00 Błonnik (g) -26,28 Sól (g) -6,63 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 25.05.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 50g (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 034,66 Białko (g) -96,85 Tłuszcze (g) -72,43 - w tym tł. nasycone (g) -35,32 Węglowodany ogółem (g) -273,30 - w tym cukry (g) -33,34 Błonnik (g) -28,00 Sól (g) -6,70 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 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	