

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Ser Favita 20g (2) Sałata, papryka 30g, ogórek 30g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 214,46 Białko (g) – 89,74 Tłuszcze (g) – 74,16 - w tym tł. nasycone (g) – 34,54 Węglowodany ogółem (g) – 328,23 - w tym cukry (g) – 40,65 Błonnik (g) – 34,00 Sól (g) - 7,04 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gołąbki duszone (1,7,8) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg 70g z papryką i pietruszką (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (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 20.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Ser Favita 20g (2) Sałata, papryka 30g, ogórek 30g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 406,58 Białko (g) – 103,27 Tłuszcze (g) – 80,20 - w tym tł. nasycone (g) – 38,66 Węglowodany ogółem (g) – 346,01 - w tym cukry (g) – 71,27 Błonnik (g) – 30,84 Sól (g) - 7,09 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko gotowane 110g Sos koperkowy 100g (1,2,3,6) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg 70g z papryką i pietruszką (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Galaretki z bananami i serkiem homogenizowanym (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 20.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 080,70 Białko (g) – 95,02 Tłuszcze (g) – 66,88 - w tym tł. nasycone (g) – 32,77 Węglowodany ogółem (g) – 296,60 - w tym cukry (g) – 42,88 Błonnik (g) – 24,98 Sól (g) –7,02 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko gotowane 110g Sos koperkowy 100g (1,2,3,6) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg 70g pietruszką (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 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 20.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 018,45 Białko (g) – 95,75 Tłuszcze (g) – 71,56 - w tym tł. nasycone (g) – 35,89 Węglowodany ogółem (g) – 270,33 - w tym cukry (g) – 34,61 Błonnik (g) – 24,68 Sól (g) –7,04 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko gotowane 110g Sos koperkowy 100g (1,2,3,6) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Twaróg 70g pietruszką (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 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 21.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Dżem 25g Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2214,54 Białko (g) – 92,50 Tłuszcze (g) – 73,82 - w tym tł. nasycone (g) – 31,63 Węglowodany ogółem (g) – 323,37 - w tym cukry (g) – 46,6 Błonnik (g) – 30,70 Sól (g)- 6,91 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki z soczewicą 90g (1,2,8) duszone w sosie własnym 100g (1,2,3) Kasza z warzywami 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,2,3,7,8,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata 250ml	
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 21.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Dżem 25g Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2390,26 Białko (g) – 96,86 Tłuszcze (g) – 78,69 - w tym tł. nasycone (g) – 34,10 Węglowodany ogółem (g) – 352,90 - w tym cukry (g) – 49,39 Błonnik (g) – 31,75 Sól (g) -6,99 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki z soczewicą 90g (1,2,8) duszone w sosie własnym 100g (1,2,3) Kasza z warzywami 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,2,3,7,8,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata 250ml	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8) herbata owocowa	
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 21.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Jajko ½ szt. (8) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2077,11 Białko (g) – 84,17 Tłuszcze (g) – 68,21 - w tym tł. nasycone (g) – 30,30 Węglowodany ogółem (g) – 306,39 - w tym cukry (g) – 52,87 Błonnik (g) – 27,22 Sól (g) –7,35 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki gotowane 90g (1,2,8) w sosie pietruszkowym 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,2,3,7,9) Szynka prasowana 50g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata 250ml	
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 21.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2037,26 Białko (g) – 88,82 Tłuszcze (g) – 72,86 - w tym tł. nasycone (g) – 32,40 Węglowodany ogółem (g) – 281,63 - w tym cukry (g) – 29,13 Błonnik (g) – 27,0 Sól (g) –3,91 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki gotowane 90g (1,2,8) w sosie pietruszkowym 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,2,3,7,9) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Sałata Melon 200g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata 250ml	
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 22.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z suszonymi pomidorami i słonecznikiem (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2233,73 Białko (g) – 83,21 Tłuszcze (g) – 74,42 - w tym tł. nasycone (g) – 34,50
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Sos meksykański 180g Makaron razowy 200g (1) Sałatka z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 337,65 - w tym cukry (g) – 39,81 Błonnik (g) – 32,51
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 80g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,54 (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 22.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z suszonymi pomidorami i słonecznikiem (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2406,83 Białko (g) – 89,96 Tłuszcze (g) – 75,62 - w tym tł. nasycone (g) – 35,13
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Sos meksykański 180g Makaron razowy 200g (1) Sałatka z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 376,20 - w tym cukry (g) – 60,46 Błonnik (g) – 37,56
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 80g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,65 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki i owoców 250ml (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 22.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z koperkiem (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 039,01 Białko (g) – 83,77 Tłuszcze (g) – 64,31 - w tym tł. nasycone (g) – 32,52
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 307,27 - w tym cukry (g) – 42,36 Błonnik (g) – 29,15
KOLACJA	Galaretką z kurczaka z warzywami 80g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 130g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,38 (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 0 22.10.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z koperkiem (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2024,36 Białko (g) – 86,19 Tłuszcze (g) – 64,97 - w tym tł. nasycone (g) – 32,69
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 303,64 - w tym cukry (g) – 33,55 Błonnik (g) – 33,09
KOLACJA	Galaretką z kurczaka z warzywami 80g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –7,03 (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 23.10.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Zacierki (gotowane) na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 30g (1,3,6,7) Ser Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Mandarynka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 170,34 Białko (g) –91,70 Tłuszcze (g) –70,99 - w tym tł. nasycone (g) –31,98
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane papryką i fasolką 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g SOK OWOCOWY 200ml	Węglowodany ogółem (g) –322,39 - w tym cukry (g) –60,56 Błonnik (g) –34,05
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (1,2,3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-6,75 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Mleko smakowe 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 23.10.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Zacierki (gotowane) na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 30g (1,3,6,7) Ser Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Mandarynka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 394,24 Białko (g) -101,27 Tłuszcze (g) -78,70 - w tym tł. nasycone (g) -35,75
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane papryką i fasolką 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g SOK OWOCOWY 200ml	Węglowodany ogółem (g) -356,35 - w tym cukry (g) -71,92 Błonnik (g) -39,13
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (1,2,3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,83 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z owocami 250g (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Mleko smakowe 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 23.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Zacierki (gotowane) na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 30g (1,3,6,7) Ser Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 117,49 Białko (g) –87,17 Tłuszcze (g) –66,68 - w tym tł. nasycone (g) –31,24
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z cukinią 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g SOK OWOCOWY	Węglowodany ogółem (g) –320,40 - w tym cukry (g) –60,18 Błonnik (g) –31,47
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (1,2,3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,65 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Mleko smakowe 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 23.10.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2016,18 Białko (g) –99,80 Tłuszcze (g) –70,69 - w tym tł. nasycone (g) –32,35 Węglowodany ogółem (g) –278,41 - w tym cukry (g) –36,16 Błonnik (g) –36,89
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z cukinią 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Fasolka szparagowa 120g	Sól (g) –7,43 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (1,2,3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski lekki 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.10.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 177,40 Białko (g) –90,94 Tłuszcze (g) –71,23 - w tym tł. nasycone (g) –33,65
OBIAD	Selerowa z makaronem i cieciorą 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki rybne duszone 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –328,63 - w tym cukry (g) –37,42 Błonnik (g) –38,44
KOLACJA	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewkami 50g (2) Szynek drobiowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 40g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata 200ml	Sól (g)-7,04 (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 24.10.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 458,06 Białko (g) –100,60 Tłuszcze (g) –81,56 - w tym tł. nasycone (g) –39,39
OBIAD	Selerowa z makaronem i cieciorą 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki rybne duszone 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –366,88 - w tym cukry (g) –51,25 Błonnik (g) –39,66
KOLACJA	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewkami 50g (2) Szynek drobiowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 40g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata 200ml	Sól (g) -7,17 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao 200ml (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 24.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 003,04 Białko (g) –83,88 Tłuszcze (g) –63,75 - w tym tł. nasycone (g) –30,05 Węglowodany ogółem (g) –301,48 - w tym cukry (g) –35,6 Błonnik (g) –30,93
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki rybne duszone 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Sól (g) –6,96 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynek drobiowy 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata 200ml	
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 24.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) 1 jajko (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 015,29 Białko (g) –87,22 Tłuszcze (g) –66,40 - w tym tł. nasycone (g) –31,04 Węglowodany ogółem (g) –295,31 - w tym cukry (g) –31,1 Błonnik (g) –30,63
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki rybne duszone 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Sól (g) –7,01 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynek drobiowy 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata 200ml	
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 25.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, papryka 50g Dżem 25g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 154,45 Białko (g) –93,83 Tłuszcze (g) –70,76 - w tym tł. nasycone (g) –34,65
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –309,67 - w tym cukry (g) –56,39 Błonnik (g) –26,57
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-7,11 (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 25.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, papryka 50g Dżem 25g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 427,80 Białko (g) –103,66 Tłuszcze (g) –79,79 - w tym tł. nasycone (g) –38,89
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –349,15 - w tym cukry (g) –84,7 Błonnik (g) –28,14
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -3,15 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami i migdałami 250ml (4)	
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 25.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Mandarynko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 205,72 Białko (g) -100,83 Tłuszcze (g) -72,27 - w tym tł. nasycone (g) -35,79
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -309,82 - w tym cukry (g) -63,81 Błonnik (g) -24,40
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -3,01 (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 25.10.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 013,43 Białko (g) -90,34 Tłuszcze (g) -72,28 - w tym tł. nasycone (g) -36,11
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -273,12 - w tym cukry (g) -35,87 Błonnik (g) -24,69
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -3,59 (w tym sól dodana 2g)
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 26.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 30g, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 183,48 Białko (g) –88,98 Tłuszcze (g) –71,60 - w tym tł. nasycone (g) –32,24 Węglowodany ogółem (g) –327,33 - w tym cukry (g) –53,92 Błonnik (g) –34,24 Sól (g)-7,44 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet z piersi kurczaka 100g (1,2,8) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Marchewka gotowana 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka śniadaniowa 50g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 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 26.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 30g, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 375,78 Białko (g) –95,85 Tłuszcze (g) –76,98 - w tym tł. nasycone (g) –35,65 Węglowodany ogółem (g) –358,39 - w tym cukry (g) – 73,4 Błonnik (g) –36,33 Sól (g) -7,54 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet z piersi kurczaka 100g (1,2,8) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Marchewka gotowana 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka śniadaniowa 50g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki z owocami (truskawki + banan) 250ml (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 26.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 040,68 Białko (g) -95,42 Tłuszcze (g) -66,93 - w tym tł. nasycone (g) -29,99 Węglowodany ogółem (g) -292,47 - w tym cukry (g) -39,76 Błonnik (g) -31,02
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,29 (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 26.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 040,68 Białko (g) -96,32 Tłuszcze (g) -67,67 - w tym tł. nasycone (g) -30,46 Węglowodany ogółem (g) -289,47 - w tym cukry (g) -37,06 Błonnik (g) -30,57
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka śniadaniowa 50g (1,2,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,31 (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	