

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 183,03 Białko (g) –81,05 Tłuszcze (g) –70,32 - w tym tł. nasycone (g) –30,13 Węglowodany ogółem (g) –336,51 - w tym cukry (g) –61,52 Błonnik (g) –33,01 Sól (g)-7,19 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków z ciecierzycą 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,2,3,5,6,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 446,17 Białko (g) –97,69 Tłuszcze (g) –77,02 - w tym tł. nasycone (g) –33,53 Węglowodany ogółem (g) –371,13 - w tym cukry (g) –72,36 Błonnik (g) –34,12 Sól (g) -7,28(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków z ciecierzycą 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,2,3,5,6,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Deser szpinakowy z owocami 250g (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 22.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 057,91 Białko (g) –75,93 Tłuszcze (g) –68,43 - w tym tł. nasycone (g) –29,39 Węglowodany ogółem (g) –308,99 - w tym cukry (g) –57,95 Błonnik (g) –27,00 Sól (g) –7,13 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki drobiowe gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,2,3,5,6,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.12.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 021,16 Białko (g) –76,72 Tłuszcze (g) –73,61 - w tym tł. nasycone (g) –32,53 Węglowodany ogółem (g) –288,33 - w tym cukry (g) –37,88 Błonnik (g) –27,30 Sól (g) –7,16 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki drobiowe gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,2,3,5,6,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Kiwi 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Serek Deliser 17g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Mandarynki 150g Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 247,19 Białko (g) –104,09 Tłuszcze (g) –74,59 - w tym tł. nasycone (g) –35,19 Węglowodany ogółem (g) –318,80 - w tym cukry (g) – 52,54 Błonnik (g) –31,49 Sól (g)-6,93 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe w sosie koperkowym z cukinią (1,2,3,6) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 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 23.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Serek Deliser 17g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Mandarynki 150g Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2422,91 Białko (g) –108,46 Tłuszcze (g) –79,46 - w tym tł. nasycone (g) –37,67 Węglowodany ogółem (g) –348,33 - w tym cukry (g) –59,17 Błonnik (g) –32,55 Sól (g) -7,01(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe w sosie koperkowym z cukinią (1,2,3,6) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Ciasto, herbata owocowa (1,2,8)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 23.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Serek Deliser 17g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Mandarynki 150g Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 209,56 Białko (g) -100,23 Tłuszcze (g) -71,86 - w tym tł. nasycone (g) -34,39
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe w sosie koperkowym z cukinią (1,2,3,6) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -316,88 - w tym cukry (g) -41,95 Błonnik (g) -29,10
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) herbata	Sól (g) -6,86 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Mandarynka 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 034,97 Białko (g) -91,80 Tłuszcze (g) -69,30 - w tym tł. nasycone (g) -32,43
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe w sosie koperkowym z cukinią (1,2,3,6) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -288,13 - w tym cukry (g) - 31,04 Błonnik (g) -29,41
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,47 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt homogenizowany naturalny bez laktozy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Ser żółty 20g (2) Dżem 25g Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 312,70 Białko (g) –78,09 Tłuszcze (g) –76,47 - w tym tł. nasycone (g) –35,48 Węglowodany ogółem (g) –358,00 - w tym cukry (g) –55,43 Błonnik (g) –32,75 Sól (g)-6,27 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z warzyw 200g (1,2,3,6) Makaron razowy 200g (1,2,3) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (3,6,7,9) Sałatka jarzynowa (3,6,7,8) Barszcz czerwony (2,6) Piernik (1,2,4,8,10) Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem (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 24.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Ser żółty 20g (2) Dżem 25g Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 530,20 Białko (g) –97,89 Tłuszcze (g) –83,22 - w tym tł. nasycone (g) –39,38 Węglowodany ogółem (g) –379,90 - w tym cukry (g) –66,23 Błonnik (g) –35,60 Sól (g) -6,84 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z warzyw 200g (1,2,3,6) Makaron razowy 200g (1,2,3) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (3,6,7,9) Sałatka jarzynowa (3,6,7,8) Barszcz czerwony (2,6) Piernik (1,2,4,8,10) Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem (1,2)	
PODWIECZOREK	Serek wiejski 150g (2), pomarańcza 150g	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 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 24.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg z pietruszką 70g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 064,16 Białko (g) –74,53 Tłuszcze (g) –67,49 - w tym tł. nasycone (g) –33,09 Węglowodany ogółem (g) –316,38 - w tym cukry (g) –46,62 Błonnik (g) –29,35 Sól (g) –6,12 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Jajko w sosie szpinakowym (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Duszone warzywa 120g	
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (3,6,7,9) Barszcz czerwony (2,6) Piernik (1,2,4,8,10) Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 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 24.12.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Pasta z łososa 30g (3,6,7,8,9) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 004,28 Białko (g) –78,63
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Jajko w sosie szpinakowym (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Duszone warzywa 120g	Tłuszcze (g) –70,46 - w tym tł. nasycone (g) –31,87 Węglowodany ogółem (g) –300,89 - w tym cukry (g) –37,69
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (3,6,7,9) Sałatka jarzynowa (3,6,7,8) Barszcz czerwony (2,6) Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem (1,2)	Błonnik (g) –39,34 Sól (g) –6,34 (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 25.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 299,75
------------------	---	--

	Sałata, pomidor 50g mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	Białko (g) –104,92 Tłuszcze (g) –74,24 - w tym tł. nasycone (g) –35,39
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Kotlet smażony 120g (1,2,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –334,46 - w tym cukry (g) –57,76 Błonnik (g) –34,58
KOLACJA	Szynkowa prasowana 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 50g Brzoskwinia (z puszki) 130g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem (2)	Sól (g) -6,90 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy, 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 25.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 499,50 Białko (g) –99,90 Tłuszcze (g) –82,70 - w tym tł. nasycone (g) –37,84
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Kotlet smażony 120g (1,2,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –370,22 - w tym cukry (g) –79,19 Błonnik (g) –34,69
KOLACJA	Szynkowa prasowana 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 50g Brzoskwinia (z puszki) 130g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem (2)	Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami z sosem orzechowo-jogurtowym 250g (2, 4)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy, 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 25.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,7)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA:
------------------	--	--------------------------

	Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g mandarynki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	Energia (kcal) -2 179,70 Białko (g) –94,38 Tłuszcze (g) –71,04 - w tym tł. nasycone (g) –34,81
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane szpinakiem 120g Sos koperkowy (1,2) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –317,26 - w tym cukry (g) – 55,26 Błonnik (g) –29,55
KOLACJA	Szynkowa prasowana 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Brzoskwinia (z puszki) 130g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem (2)	Sól (g) –6,81 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy, 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 25.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szyńka drobiowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g mandarynki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 062,30 Białko (g) –95,91 Tłuszcze (g) –73,56 - w tym tł. nasycone (g) –36,19
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane szpinakiem 120g Sos koperkowy (1,2) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –283,40 - w tym cukry (g) – 39,45 Błonnik (g) –31,38
KOLACJA	Szyńkowa prasowana 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem (2)	Sól (g) –3,33 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy, 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 26.12.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 180,98
------------------	--	--

	Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	Białko (g) –83,84 Tłuszcze (g) –71,95 - w tym tł. nasycone (g) –32,11 Węglowodany ogółem (g) –327,22 - w tym cukry (g) –47,03 Błonnik (g) –30,34 Sól (g)-6,97 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana z soczewicą 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka 150g (1,8,9) Szynkowa drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 487,73 Białko (g) –95,47 Tłuszcze (g) –80,91 - w tym tł. nasycone (g) –37,11 Węglowodany ogółem (g) –374,57 - w tym cukry (g) –62,16 Błonnik (g) –33,20 Sól (g) -3,09 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana z soczewicą 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka 150g (1,8,9) Szynkowa drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z z suszonymi owocami (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 26.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA:
------------------	---------------------------------------	--------------------------

	½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	Energia (kcal) -2 035,26 Białko (g) –78,61 Tłuszcze (g) –65,16 - w tym tł. nasycone (g) –31,53
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –309,56 - w tym cukry (g) –56,97 Błonnik (g) –28,80
KOLACJA	Twaróg chudy 50g z pietruszką (2) Szynek drobiowy 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,74 (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 26.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) 1 jajko (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 055,91 Białko (g) –81,99 Tłuszcze (g) –71,94 - w tym tł. nasycone (g) –35,26
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –296,44 - w tym cukry (g) –45,52 Błonnik (g) –28,50
KOLACJA	Twaróg chudy 50g z pietruszką (2) Szynkowa drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,79 (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 27.12.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Pasta z łososia (6,7,9)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA:
------------------	---	--------------------------

	Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	Energia (kcal) -2 197,04 Białko (g) –92,73 Tłuszcze (g) –68,80 - w tym tł. nasycone (g) –31,24
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udziec z kurczaka 120g Sos własny 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200g	Węglowodany ogółem (g) –328,95 - w tym cukry (g) –63,38 Błonnik (g) –30,08
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Dżem 25g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-6,96 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100ml (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 27.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Pasta z łososia (6,7,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 537,49 Białko (g) –104,73 Tłuszcze (g) –81,54 - w tym tł. nasycone (g) –34,96
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udziec z kurczaka 120g Sos własny 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200g	Węglowodany ogółem (g) –374,53 - w tym cukry (g) –80,72 Błonnik (g) –31,48
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Dżem 25g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,12 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8,10) Kakao (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100ml (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 27.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Pasta z łososia (6,7,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 201,16
------------------	---	--

	Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	Białko (g) –92,03 Tłuszcze (g) –68,41 - w tym tł. nasycone (g) –31,19
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udziec z kurczaka 120g Sos własny 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200g	Węglowodany ogółem (g) –328,21 - w tym cukry (g) –62,75 Błonnik (g) –26,85
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata Dżem 25g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,91 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100ml (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 27.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Pasta z łososia (6,7,9) Szynka prasowana 50g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 055,06 Białko (g) –85,91 Tłuszcze (g) –67,65 - w tym tł. nasycone (g) –30,42 Węglowodany ogółem (g) –302,96 - w tym cukry (g) –41,1 Błonnik (g) –30,04 Sól (g) –7,28 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udziec z kurczaka 120g Sos własny 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g Kefir 200g	
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata Kiwi 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 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 28.12.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Brzoskwinia z puszki 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 154,09 Białko (g) –84,76
------------------	---	---

	Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	Tłuszcze (g) –70,63 - w tym tł. nasycone (g) –31,92
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa gotowana 90g (1,2) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –329,00 - w tym cukry (g) –59,73 Błonnik (g) –37,16
KOLACJA	Jajko w sosie tatarskim 50g (7,8) Szynek drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-7,18 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (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 28.12.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Brzoskwinia z puszki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 409,03 Białko (g) –94,00 Tłuszcze (g) –77,56 - w tym tł. nasycone (g) –35,84
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa gotowana 90g (1,2) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –368,73 - w tym cukry (g) –72,55 Błonnik (g) –38,30
KOLACJA	Jajko w sosie tatarskim 50g (7,8) Szynek drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,27 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kasza manna z wiśniami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (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 28.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 038,54
------------------	---	--

	Brzoskwinia z puszki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	Białko (g) –82,57 Tłuszcze (g) –61,02 - w tym tł. nasycone (g) –31,03
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa gotowana 90g (1,2) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –317,22 - w tym cukry (g) –57,29 Błonnik (g) –30,71
KOLACJA	½ Jajka 25g (8) Szynek drobiowa 50g (1,3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) –7,06 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (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 28.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100ml (1) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 027,87 Białko (g) –101,17 Tłuszcze (g) –70,34 - w tym tł. nasycone (g) –34,33
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa gotowana 90g (1,2) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Sok pomidorowy 300ml	Węglowodany ogółem (g) –277,54 - w tym cukry (g) –34,59 Błonnik (g) –32,50
KOLACJA	Jajko 50g (8) Szynek drobiowa 50g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) –8,29 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski 150ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	