

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 197,79 Białko (g) –86,11 Tłuszcze (g) –72,22 - w tym tł. nasycone (g) –31,13 Węglowodany ogółem (g) –332,53 - w tym cukry (g) –47,87 Błonnik (g) –34,50 Sól (g)-7,34 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Koperta drobiowa ze szpinakiem i fetą 140g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 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 24.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 449,16 Białko (g) –95,07 Tłuszcze (g) –81,73 - w tym tł. nasycone (g) –36,45 Węglowodany ogółem (g) –365,86 - w tym cukry (g) –60,60 Błonnik (g) –35,55 Sól (g) -7,46 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Koperta drobiowa ze szpinakiem i fetą 140g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8,10), kakao (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 24.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1 991,82 Białko (g) –76,59 Tłuszcze (g) –64,57 - w tym tł. nasycone (g) –31,49
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –301,19 - w tym cukry (g) –43,98 Błonnik (g) –27,87
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) –6,96 (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 24.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 031,22 Białko (g) –85,26 Tłuszcze (g) –68,20 - w tym tł. nasycone (g) –33,44
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –297,10 - w tym cukry (g) –35,26 Błonnik (g) –30,62
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko 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 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 25.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 286,04 Białko (g) –96,14 Tłuszcze (g) –75,00 - w tym tł. nasycone (g) –36,29 Węglowodany ogółem (g) –333,03 - w tym cukry (g) –50,75 Błonnik (g) –29,05 Sól (g)-6,99 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 190g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Ser żółty 25g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (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 25.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 503,54 Białko (g) –115,93 Tłuszcze (g) –81,75 - w tym tł. nasycone (g) –40,19 Węglowodany ogółem (g) –354,93 - w tym cukry (g) –61,55 Błonnik (g) –31,90 Sól (g) -6,57(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 190g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Ser żółty 25g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Serek wiejski 150g (2), pomarańcza 150g	
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 25.11.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 176,22 Białko (g) -87,56 Tłuszcze (g) -68,23 - w tym tł. nasycone (g) -31,58
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 190g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) -327,14 - w tym cukry (g) -47,40 Błonnik (g) -27,08
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,94 (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 25.11.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 031,57 Białko (g) -97,68 Tłuszcze (g) -69,89 - w tym tł. nasycone (g) -32,12
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 190g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) -276,33 - w tym cukry (g) -20,85 Błonnik (g) -25,67
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 100g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,51 (w tym sól dodana 2g)
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 26.11.2025**Dieta podstawowa**

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (1,3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 298,90 Białko (g) –92,06 Tłuszcze (g) –76,34 - w tym tł. nasycone (g) –32,76
OBIAD	Selerowa z makaronem i fasolą 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza pęczak z warzywami 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –344,24 - w tym cukry (g) –65,18 Błonnik (g) –36,32
KOLACJA	Sałatka gyros 150g (2,3,7,8) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-6,34 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150ml	
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 26.11.2025**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (1,3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 503,60 Białko (g) –99,74 Tłuszcze (g) –82,24 - w tym tł. nasycone (g) –35,91
OBIAD	Selerowa z makaronem i fasolą 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza pęczak z warzywami 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –376,12 - w tym cukry (g) –65,87 Błonnik (g) –38,04
KOLACJA	Sałatka gyros 150g (2,3,7,8) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,68 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z szynką drobiową i warzywami(1,2,7), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150ml	
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 26.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynekowa 30g (1,3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 143,88 Białko (g) –85,95 Tłuszcze (g) –69,37 - w tym tł. nasycone (g) –32,04
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –321,89 - w tym cukry (g) –60,46 Błonnik (g) –31,01
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) –6,22 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150ml	
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 26.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynekowa 30g (1,3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, pomidor 50g Serek Deliser 17g (2) Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 068,54 Białko (g) –95,65 Tłuszcze (g) –69,39 - w tym tł. nasycone (g) –32,06
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –293,73 - w tym cukry (g) –43,03 Błonnik (g) –30,97
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2)	Sól (g) –6,80 (w tym sól dodana 2g)

	Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany bez laktozy	
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 27.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 313,93 Białko (g) –86,00 Tłuszcze (g) –75,85 - w tym tł. nasycone (g) –36,09
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gołąbki 180g w sosie pomidorowym 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –350,23 - w tym cukry (g) –61,12 Błonnik (g) –31,30
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Szynekowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-5,94 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Maślanka owocowa 400ml (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 27.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 425,18 Białko (g) –97,44 Tłuszcze (g) –78,93 - w tym tł. nasycone (g) –37,06
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 150g Ziemniaki 200g Brokuły 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –362,54 - w tym cukry (g) –82,09 Błonnik (g) –33,92
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Szynekowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z malinami 250g	
POSIŁEK DODATKOWY	Maślanka owocowa 400ml (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 27.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 191,18 Białko (g) -85,72 Tłuszcze (g) -72,44 - w tym tł. nasycone (g) -33,67
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 150g Ziemniaki 200g Brokuły 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -323,40 - w tym cukry (g) -52,43 Błonnik (g) -26,78
KOLACJA	½ jajka (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,78 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Maślanka owocowa 400ml (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 27.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski lekki 150g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 052,32 Białko (g) -97,42 Tłuszcze (g) -73,78 - w tym tł. nasycone (g) -34,67
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 150g Ziemniaki 200g Brokuły 120g	Węglowodany ogółem (g) -274,06 - w tym cukry (g) -29,05
KOLACJA	½ Jajka (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Błonnik (g) -26,17 Sól (g) -7,53 (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 28.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Twaróg z oliwkami i pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 231,27 Białko (g) –103,77 Tłuszcze (g) –72,26 - w tym tł. nasycone (g) –35,06 Węglowodany ogółem (g) –323,74 - w tym cukry (g) –57,38 Błonnik (g) –35,49 Sól (g)-6,05 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorą 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 28.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Twaróg z oliwkami i pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 406,99 Białko (g) –108,13 Tłuszcze (g) –77,14 - w tym tł. nasycone (g) –37,53 Węglowodany ogółem (g) –353,27 - w tym cukry (g) –64,02 Błonnik (g) –36,55 Sól (g) -7,13 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorą 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), herbata owocowa 250ml	
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 28.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 069,37 Białko (g) –105,81 Tłuszcze (g) –67,25 - w tym tł. nasycone (g) –30,05 Węglowodany ogółem (g) –289,98 - w tym cukry (g) –51,86 Błonnik (g) –32,99 Sól (g) –6,86 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś z kurczaka gotowana 90g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 28.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 048,47 Białko (g) –100,31 Tłuszcze (g) –71,79 - w tym tł. nasycone (g) –32,93 Węglowodany ogółem (g) –281,29 - w tym cukry (g) –32,78 Błonnik (g) –33,83 Sól (g) –7,44(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś z kurczaka gotowana 90g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 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 29.11.2025**Dieta podstawowa**

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 295,60 Białko (g) –87,68 Tłuszcze (g) –75,76 - w tym tł. nasycone (g) –36,42
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet de volaille 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –347,06 - w tym cukry (g) –41,06 Błonnik (g) –34,22
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka czerwona 30g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-6,98 (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 29.11.2025**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 546,35 Białko (g) –94,56 Tłuszcze (g) –82,24 - w tym tł. nasycone (g) –40,27
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet de volaille 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –388,38 - w tym cukry (g) –64,69 Błonnik (g) –34,72
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka czerwona 30g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,07 (w tym sól dodana 2g)

PODWIECZOREK	Budyń z brzoskwiniami (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 29.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 139,98 Białko (g) –85,67 Tłuszcze (g) –70,31 - w tym tł. nasycone (g) –31,20 Węglowodany ogółem (g) –315,32 - w tym cukry (g) –39,01 Błonnik (g) –26,87
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 100g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Sól (g) –6,79 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 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 29.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 039,48 Białko (g) –87,72 Tłuszcze (g) –71,01 - w tym tł. nasycone (g) –31,33 Węglowodany ogółem (g) –290,82 - w tym cukry (g) –19,91 Błonnik (g) –30,77
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 100g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Sól (g) –7,37 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata	

	Kiwi 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 30.11.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 211,70 Białko (g) -91,71 Tłuszcze (g) -72,89 - w tym tł. nasycone (g) -31,62
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 120g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -330,44 - w tym cukry (g) -54,81 Błonnik (g) -35,61
KOLACJA	Twaróg chudy z koperkiem (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g)-7,05 (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 30.11.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 446,35 Białko (g) -100,64 Tłuszcze (g) -79,62 - w tym tł. nasycone (g) -35,50
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 120g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -368,76 - w tym cukry (g) -67,96 Błonnik (g) -39,56
KOLACJA	Twaróg chudy z koperkiem (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,14 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ryż na mleku z malinami 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 30.11.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 128,40 Białko (g) -89,68 Tłuszcze (g) -65,91 - w tym tł. nasycone (g) -29,38
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 120g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -321,96 - w tym cukry (g) -55,09 Błonnik (g) -30,65
KOLACJA	Twaróg chudy z koperkiem (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,18 (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 30.11.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 057,90 Białko (g) -90,42 Tłuszcze (g) -70,59 - w tym tł. nasycone (g) -32,52
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 120g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	Węglowodany ogółem (g) -293,11 - w tym cukry (g) -43,93 Błonnik (g) -30,05
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,98 (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	