

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.12.2025**Dieta podstawowa**

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 200,86 Białko (g) –100,24 Tłuszcze (g) –72,87 - w tym tł. nasycone (g) –35,84 Węglowodany ogółem (g) –313,79 - w tym cukry (g) –48,3 Błonnik (g) –30,91 Sól (g)-7,02 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg 50g z warzywami (2) Sz. śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.12.2025**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 403,91 Białko (g) –107,92 Tłuszcze (g) –78,61 - w tym tł. nasycone (g) –39,19 Węglowodany ogółem (g) –344,97 - w tym cukry (g) –49,52 Błonnik (g) –32,18 Sól (g) -7,30(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg 50g z warzywami (2) Sz.śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Kanapka z serkiem i warzywami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Serek Favita 20g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 124,78 Białko (g) –96,85 Tłuszcze (g) –67,13 - w tym tł. nasycone (g) –32,82 Węglowodany ogółem (g) –305,09 - w tym cukry (g) –48,3 Błonnik (g) –25,11 Sól (g) –6,84(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg 50g z pietruszką (2) Sz.śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.12.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Serek Favita 20g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 013,03 Białko (g) –98,29 Tłuszcze (g) –69,18 - w tym tł. nasycone (g) –34,15 Węglowodany ogółem (g) –271,75 - w tym cukry (g) –32,56 Błonnik (g) –25,11 Sól (g) –7,36 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Twaróg 50g z pietruszką (2) Sz.śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
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	

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany 100ml (2) Jajko 50g (8) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 193,19 Białko (g) –97,69 Tłuszcze (g) –72,48 - w tym tł. nasycone (g) –31,04
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Placki drobiowe z soczewicą i warzywami 100g (1,8) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –317,98 - w tym cukry (g) –50,34 Błonnik (g) –33,44
KOLACJA	Sałatka makaronowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (1,2) Sz. drobiowa 20g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-6,82 (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	

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany 100ml (2) Jajko 50g (8) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 427,48 Białko (g) –103,24 Tłuszcze (g) –78,97 - w tym tł. nasycone (g) –34,35
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Placki drobiowe z soczewicą i warzywami 100g (1,8) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –357,36 - w tym cukry (g) –59,19 Błonnik (g) –34,85
KOLACJA	Sałatka makaronowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (1,2) Sz. drobiowa 20g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,90 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8,10)	
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 30.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany 100ml (2) ½ Jajka 25g (8) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 108,20 Białko (g) -93,60 Tłuszcze (g) -68,13 - w tym tł. nasycone (g) -29,25
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -305,50 - w tym cukry (g) -66,39 Błonnik (g) -28,26
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,6,7,9) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,93 (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 30.12.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany bez laktozy 150ml (2) Jajko 50g (8) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 054,45 Białko (g) -98,45 Tłuszcze (g) -73,33 - w tym tł. nasycone (g) -31,59
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -276,58 - w tym cukry (g) -38,34 Błonnik (g) -28,56
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,6,7,9) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,52 (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 31.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z oliwkami i koperkiem (2) Sz. prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 210,02 Białko (g) –83,79 Tłuszcze (g) –73,83 - w tym tł. nasycone (g) –30,88 Węglowodany ogółem (g) –333,83 - w tym cukry (g) –48,67
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Makaron razowy 200g (1) Sos meksykański 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Błonnik (g) –31,69 Sól (g)- 7,03 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 80g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150mg (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 31.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z oliwkami i koperkiem (2) Sz. prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 430,10 Białko (g) –98,84 Tłuszcze (g) –77,86 - w tym tł. nasycone (g) –37,91 Węglowodany ogółem (g) –361,61 - w tym cukry (g) –74,9 Błonnik (g) –31,06 Sól (g) -6,88 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Makaron razowy 200g (1) Sos meksykański 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 80g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Ryż na mleku z musem jabłkowym 250g (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150mg (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z koperkiem (2) Sz. prasowana 30g (1,3,6,7) Jabłko 150g Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 063,58 Białko (g) -91,12 Tłuszcze (g) -62,00 - w tym tł. nasycone (g) -31,14
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) -310,48 - w tym cukry (g) -57,4 Błonnik (g) -28,32
KOLACJA	Galaretką z kurczaka z warzywami 80g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,43 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150mg (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z koperkiem (2) Sz. prasowana 30g (1,3,6,7) Jabłko 150g Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 004,43 Białko (g) -92,97 Tłuszcze (g) -65,10 - w tym tł. nasycone (g) -32,19
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) -289,49 - w tym cukry (g) -39,31 Błonnik (g) -30,52
KOLACJA	Galaretką z kurczaka z warzywami 80g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -2,84 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150mg (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	