

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2) szynka drobiowa 30g (1,3,6,7) serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Mandarynka 100 g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -22025,14 Białko (g) –76,84 Tłuszcze (g) –67,44 - w tym tł. nasycone (g) –32,8
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) ryż 200g (1) kurczak gotowany 120g w sosie potrawkowym 100g(2,6) marchewka gotowana 120g sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –302,46 - w tym cukry (g) –35,79 Błonnik (g) –27,15
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (1,2,3,6,7) serek Favita 20g (2) Sałata papryka 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) kawa z mlekiem 200ml POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g)- 6,87 (w tym sól dodana 2g)
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 01.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2) szynka drobiowa 30g (1,3,6,7) serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Mandarynka 100 g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2315,99 Białko (g) –88,25 Tłuszcze (g) –76,13 - w tym tł. nasycone (g) –37,01
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) ryż 200g (1) kurczak gotowany 120g w sosie potrawkowym 100g(2,6) marchewka gotowana 120g sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –350,61 - w tym cukry (g) –51,42 Błonnik (g) –33,91
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (1,2,3,6,7) serek Favita 20g (2) Sałata papryka 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) kawa z mlekiem	Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z wiśniami 250g (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – 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 01.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2) szynka drobiowa 30g (1,3,6,7) serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Mandarynka 100 g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 092,74 Białko (g) -76,75 Tłuszcze (g) -67,65 - w tym tł. nasycone (g) -32,80
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) ryż 200g (1) kurczak gotowany 120g w sosie potrawkowym 100g(2,6) marchewka gotowana 120g sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -319,13 - w tym cukry (g) -40,23 Błonnik (g) -27,55
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (1,2,3,6,7) serek Favita 20g (2) Sałata jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) kawa z mlekiem POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -6,85 (w tym sól dodana 2g)
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 01.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 150g lekki (2) szynka drobiowa 30g (1,3,6,7) serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Mandarynka 100 g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 000,59 Białko (g) -86,16 Tłuszcze (g) -73,75 - w tym tł. nasycone (g) -37,23
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) ryż 200g (1) kurczak gotowany 120g w sosie potrawkowym 100g(2,6) surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -273,21 - w tym cukry (g) -29,02 Błonnik (g) -26,98
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (1,2,3,6,7) serek Favita 20g (2) Sałata jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) kawa z mlekiem POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -7,33 (w tym sól dodana 2g)
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 02.01.2026

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 100g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2052,49 Białko (g) –85,47 Tłuszcze (g) –68,48 - w tym tł. nasycone (g) –32,18
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) –308,23 - w tym cukry (g) –30,38 Błonnik (g) –37,42
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynek drobiowy 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata 200ml POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g)-6,98 (w tym sól dodana 2g)
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 02.01.2026

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 100g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2392,94 Białko (g) –97,47 Tłuszcze (g) –81,21 - w tym tł. nasycone (g) –39,29
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) –353,81 - w tym cukry (g) –47,72 Błonnik (g) –38,82
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynek drobiowy 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata 200ml POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -7,14(w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao 250ml (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 02.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g kiwi 100g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2008,04 Białko (g) -80,01 Tłuszcze (g) -65,83 - w tym tł. nasycone (g) -31,50
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	Węglowodany ogółem (g) -303,61 - w tym cukry (g) -29,62 Błonnik (g) -32,58
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata 200ml POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -6,90 (w tym sól dodana 2g)
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 02.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) jajko (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g kiwi 100g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2015,04 Białko (g) -82,46 Tłuszcze (g) -67,73 - w tym tł. nasycone (g) -32,08
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	Węglowodany ogółem (g) -298,74 - w tym cukry (g) -24,63 Błonnik (g) -32,58
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata 200ml POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
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 03.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2030,15 Białko (g) -82,76 Tłuszcze (g) -65,55 - w tym tł. nasycone (g) -31,69
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 90g duszone z warzywami 100g(1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -307,19 - w tym cukry (g) -38,49 Błonnik (g) -32,46
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) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g)-6,35 (w tym sól dodana 2g)
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 03.01.2026
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 Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2397,15 Białko (g) -108,36 Tłuszcze (g) -72,05 - w tym tł. nasycone (g) -35,48
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 90g duszone z warzywami 100g(1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -358,91 - w tym cukry (g) -79,46 Błonnik (g) -33,39
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) -6,43 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami, serek homogenizowany(2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – 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 03.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 040,77 Białko (g) –81,83 Tłuszcze (g) –64,81 - w tym tł. nasycone (g) –31,60
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 90g duszone z warzywami 100g(1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –306,64 - w tym cukry (g) –37,78 Błonnik (g) –26,80
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) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) –6,28 (w tym sól dodana 2g)
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 03.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany bez laktozy (2) Szynka śniadaniowa 50g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2009,92 Białko (g) –95,42 Tłuszcze (g) –66,93 - w tym tł. nasycone (g) –32,84
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 90g duszone z warzywami 100g(1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –280,27 - w tym cukry (g) –30,62 Błonnik (g) –26,20
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) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) –7,01 (w tym sól dodana 2g)
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2176,59 Białko (g) -83,12 Tłuszcze (g) -71,92 - w tym tł. nasycone (g) -31,07 Węglowodany ogółem (g) -327,18 - w tym cukry (g) -33,56
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet z piersi kurczaka 90g (1,2,8) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Sok owocowy 200ml	Błonnik (g) -31,05 Sól (g) -7,36 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – 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	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2176,59 Białko (g) -83,12 Tłuszcze (g) -71,92 - w tym tł. nasycone (g) -31,07 Węglowodany ogółem (g) -327,18 - w tym cukry (g) -33,56
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet z piersi kurczaka 90g (1,2,8) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Sok owocowy 200ml	Błonnik (g) -31,05 Sól (g) -7,36 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	
PODWIECZOREK	Ryż z musem jabłkowym (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 04.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z pietruszką (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2139,88 Białko (g) –87,43 Tłuszcze (g) –71,18 - w tym tł. nasycone (g) –30,11 Węglowodany ogółem (g) –315,96 - w tym cukry (g) –33,82 Błonnik (g) –31,64 Sól (g) –7,33 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 90g (1,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Gotowana marchewka 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 z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – 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 04.01.2026 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z pietruszką (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2119,63 Białko (g) –87,43 Tłuszcze (g) –71,18 - w tym tł. nasycone (g) –30,11 Węglowodany ogółem (g) –310,97 - w tym cukry (g) –28,83 Błonnik (g) –31,64 Sól (g) –7,33(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 90g (1,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Gotowana marchewka 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 z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – 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 05.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2040,87 Białko (g) –88,58 Tłuszcze (g) –66,94 - w tym tł. nasycone (g) –30,35 Węglowodany ogółem (g) –299,46 - w tym cukry (g) –31,46 Błonnik (g) –31,03 Sól (g)-6,87 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Toskańska z fasolą i cukinią z makronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową (1,2,8)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 140g (2,3,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	
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 05.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2374,27 Białko (g) –103,17 Tłuszcze (g) –78,05 - w tym tł. nasycone (g) –36,71 Węglowodany ogółem (g) –345,13 - w tym cukry (g) –44,33 Błonnik (g) –33,20 Sól (g) -3,47 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Toskańska z fasolą i cukinią z makronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową (1,2,8)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 140g (2,3,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	
PODWIECZOREK	Kanapka z szynką i warzywami (1,3, 6, 7), jogurt owocowy (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 05.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	½ jajka (8) Szynkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2006,67 Białko (g) -79,76 Tłuszcze (g) -66,92 - w tym tł. nasycone (g) -31,66 Węglowodany ogółem (g) -296,89 - w tym cukry (g) -39,79 Błonnik (g) -28,07 Sól (g) -7,32 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pulpet drobiowy gotowany 90g (1,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g (2)	
KOLACJA	Szynka prasowana 50g (1,3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	
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 05.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (2) Jogurt naturalny 150g (2) Szynkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2002,17 Białko (g) -80,66 Tłuszcze (g) -67,67 - w tym tł. nasycone (g) -32,13 Węglowodany ogółem (g) -292,84 - w tym cukry (g) -36,34 Błonnik (g) -27,62 Sól (g) -3,34 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pulpet drobiowy gotowany 90g (1,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g (2)	
KOLACJA	Szynka prasowana 50g (1,3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok pomidorowy	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser topiony Gouda (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2102,70 Białko (g) –86,02 Tłuszcze (g) –66,35 - w tym tł. nasycone (g) –34,47 Węglowodany ogółem (g) –319,31 - w tym cukry (g) –41,66 Błonnik (g) –31,78 Sól (g)-7,29 tym sól dodana 2g
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa gotowana z szpinakiem w sosie koperkowym (1,2,3) Ryż 200g surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką i papryką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – 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	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser topiony Gouda (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2394,55 Białko (g) –97,60 Tłuszcze (g) –78,88 - w tym tł. nasycone (g) –38,94 Węglowodany ogółem (g) –355,46 - w tym cukry (g) –55,40 Błonnik (g) –34,77 Sól (g) -7,38 tym sól dodana 2g
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa gotowana z szpinakiem w sosie koperkowym (1,2,3) Ryż 200g surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką i papryką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z truskawkami i migdałami (1,2,4,8)	
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 06.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2050,89 Białko (g) -81,83 Tłuszcze (g) -58,98 - w tym tł. nasycone (g) -30,94 Węglowodany ogółem (g) -322,18 - w tym cukry (g) -41,69 Błonnik (g) -27,26
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa gotowana z szpinakiem w sosie koperkowym (1,2,3) Ryż 200g surówka z marchwi 120g	Sól (g) -6,94 tym sól dodana 2g
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g(2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (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 06.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 016,34 Białko (g) -81,68 Tłuszcze (g) -64,28 - w tym tł. nasycone (g) -31,30 Węglowodany ogółem (g) -302,80 - w tym cukry (g) -21,10 Błonnik (g) -27,86
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa gotowana z szpinakiem w sosie koperkowym (1,2,3) Ryż 200g surówka z marchwi 120g	Sól (g) -6,95(w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Twaróg z pietruszką50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata kiwi 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (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 07.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2141,38 Białko (g) -77,41 Tłuszcze (g) -70,65 - w tym tł. nasycone (g) -31,86
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) kasza jęczmienna 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -329,75 - w tym cukry (g) -35,23 Błonnik (g) -33,35
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g)-7,14(w tym sól dodana 2g)
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 07.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2292,88 Białko (g) -95,86 Tłuszcze (g) -77,10 - w tym tł. nasycone (g) -35,73
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) kasza jęczmienna 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -334,70 - w tym cukry (g) -40,18 Błonnik (g) -33,35
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -7,71 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Serek wiejski 150g (2), pomarańcza 150g	
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 07.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2051,29 Białko (g) -72,79 Tłuszcze (g) -67,91 - w tym tł. nasycone (g) -32,14
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) kasza jęczmienna 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -314,03 - w tym cukry (g) -34,44 Błonnik (g) -29,37
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Pomidor 50g, sałata Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -7,11 (w tym sól dodana 2g)
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 07.01.2026 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 150g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2046,89 Białko (g) -87,24 Tłuszcze (g) -71,66 - w tym tł. nasycone (g) -33,83
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) kasza jęczmienna 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -289,76 - w tym cukry (g) -29,17 Błonnik (g) -28,75
KOLACJA	jajko (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Pomidor 50g, sałata Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -7,65 (w tym sól dodana 2g)
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 08.01.2026

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, Banan 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2210,76 Białko (g) -92,45 Tłuszcze (g) -73,85 - w tym tł. nasycone (g) -33,33
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z żołądków drobiowych 200g (1,2,3) ziemniaki 200g duszone zielone warzywa 120g sok owocowy	Węglowodany ogółem (g) -319,64 - w tym cukry (g) -39,19 Błonnik (g) -28,32
KOLACJA	Pasta z makreli wędzonej (7,8,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g)-7,51 (w tym sól dodana 2g)
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 08.01.2026

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, Banan 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2415,77 Białko (g) -97,50 Tłuszcze (g) -79,53 - w tym tł. nasycone (g) -36,22
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z żołądków drobiowych 200g (1,2,3) ziemniaki 200g (1) duszone zielone warzywa 120g sok owocowy	Węglowodany ogółem (g) -354,10 - w tym cukry (g) -46,93 Błonnik (g) -29,55
KOLACJA	Pasta z makreli wędzonej (7,8,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) -7,60 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,3,8,9), herbata owocowa	
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 08.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2180,78 Białko (g) –80,77 Tłuszcze (g) –72,45 - w tym tł. nasycone (g) –31,97
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) udziec z kurczaka duszony sos własny ziemniaki 200g duszone zielone warzywa 120g sok owocowy	Węglowodany ogółem (g) –323,25 - w tym cukry (g) –39,46 Błonnik (g) –24,41
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) –7,11 (w tym sól dodana 2g)
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 08.01.2026 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek homo bez laktozy 150g Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2034,78 Białko (g) –93,75 Tłuszcze (g) –73,87 - w tym tł. nasycone (g) –32,81
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) udziec z kurczaka duszony sos własny ziemniaki 200g duszone zielone warzywa 120g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –276,02 - w tym cukry (g) –25,56 Błonnik (g) –29,51
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Sól (g) –7,73 (w tym sól dodana 2g)
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 09.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 108,70 Białko (g) – 80,24 Tłuszcze (g) – 70,03 - w tym tł. nasycone (g) – 30,83
OBIAD	Marchwiowa z cieciorą i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Ryba zapiekana z warzywami 100g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z rukoli 70g (3,7)	Węglowodany ogółem (g) – 321,75 - w tym cukry (g) – 26,07 Błonnik (g) –35,10
KOLACJA	Sałatka ryżowa z ananasem 150g (2,3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	Sól (g) -6,98 (w tym sól dodana 2g)
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 09.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2466,95 Białko (g) –91,53 Tłuszcze (g) – 79,45 - w tym tł. nasycone (g) – 35,70
OBIAD	Marchwiowa z cieciorą i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Ryba zapiekana z warzywami 100g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z rukoli 70g (3,7)	Węglowodany ogółem (g) –385,34 - w tym cukry (g) – 43,10 Błonnik (g) –42,10
KOLACJA	Sałatka ryżowa z ananasem 150g (2,3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	Sól (g) -7,13 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g z suszonymi śliwkami i orzechami(2,10), jabłko	
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 09.01.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 007,50 Białko (g) –78,86 Tłuszcze (g) – 65,32 - w tym tł. nasycone (g) – 32,18
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) ryba gotowana w sosie koperkowym (2,3,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) –301,16 - w tym cukry (g) – 39,65 Błonnik (g) –27,96
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g mandarynka 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	Sól (g) –6,9 (w tym sól dodana 2g)
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 09.01.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2022,60 Białko (g) –81,31 Tłuszcze (g) –67,22 - w tym tł. nasycone (g) –32,77
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) ryba gotowana w sosie koperkowym (2,3,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) –298,29 - w tym cukry (g) –36,65 Błonnik (g) –27,96
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g mandarynka 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok pomidorowy	Sól (g) –6,93 (w tym sól dodana 2g)
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 10.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 070,76 Białko (g) –85,54 Tłuszcze (g) –67,16 - w tym tł. nasycone (g) –32,45
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) piersi z kurczaka duszone 80g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –314,24 - w tym cukry (g) –46,99 Błonnik (g) –36,04
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	Sól (g)-6,57 (w tym sól dodana 2g)
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 10.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 388,81 Białko (g) –95,89 Tłuszcze (g) –78,51 - w tym tł. nasycone (g) –36,43
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) piersi z kurczaka duszone 80g (1) Sos pieczarkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –360,01 - w tym cukry (g) –65,09 Błonnik (g) –38,49
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	Sól (g) -6,65 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kasza manna z brzoskwiniami i migdałami (1,2,10)	
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 10.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 037,35 Białko (g) -84,10 Tłuszcze (g) -65,67 - w tym tł. nasycone (g) -32,64 Węglowodany ogółem (g) -301,37 - w tym cukry (g) -50,6 Błonnik (g) -26,73 Sól (g) -6,40 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) piersi z kurczaka duszone 80g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Jogurt naturalny 100g (2) Serek Favita 20g (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok owocowy	
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 10.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g kiwi 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2006,33 Białko (g) -82,44 Tłuszcze (g) -66,56 - w tym tł. nasycone (g) -30,46 Węglowodany ogółem (g) -300,24 - w tym cukry (g) -40,47 Błonnik (g) -33,56 Sól (g) -6,40(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) piersi z kurczaka duszone 80g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g fasolka szparagowa 120g	
KOLACJA	Jogurt naturalny 100g (2) Serek Favita 20g (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2) POSIŁEK DODATKOWY 19.00 – sok pomidorowy	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	