

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) Szynek drobiowy 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) Szynek drobiowy 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 ziemne, 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 ziemne, 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 ziemne, 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 ziemne, 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 ziemne, 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 ziemne, 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) Szynek drobiowy 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) Szynek drobiowy 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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2041,36 Białko (g) –74,98 Tłuszcze (g) –66,02 - w tym tł. nasycone (g) –28,02 Węglowodany ogółem (g) –320,09 - w tym cukry (g) –38,30 Błonnik (g) –36 Sól (g)-7,60 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynek 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
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 12.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 423,50 Białko (g) –92,08 Tłuszcze (g) –81,83 - w tym tł. nasycone (g) –36,48 Węglowodany ogółem (g) –364,72 - w tym cukry (g) –52,13 Błonnik (g) –37,90 Sól (g) -7,77 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynek 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
PODWIECZOREK	Kanapka z żółtym serem i warzywami,kakao (1,2)	
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 12.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2049,28 Białko (g) -72,84 Tłuszcze (g) -60,79 - w tym tł. nasycone (g) -29,56 Węglowodany ogółem (g) -322,79 - w tym cukry (g) -42,39 Błonnik (g) -23,05
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką 90g (gotowana) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	Sól (g) -6,95 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynek 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
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 12.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 150g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2066,23 Białko (g) -87,86 Tłuszcze (g) -66,69 - w tym tł. nasycone (g) -30,37 Węglowodany ogółem (g) -298,89 - w tym cukry (g) -36,49 Błonnik (g) -23,00
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką 90g (gotowana) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	Sól (g) -6,94 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynek 30g (3,6,7) Sałata Kiwi 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2) Pomarańcza 100g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 160,69 Białko (g) –83,72 Tłuszcze (g) –71,43 - w tym tł. nasycone (g) –30,06
OBIAD	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –328,70 - w tym cukry (g) –22,69 Błonnik (g) –83,72
KOLACJA	Sałatka makaronowa z szpinakiem 150g(1,2,3,6,8) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	Sól (g)-6,70 (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	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2) Pomarańcza 100g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2426,41 Białko (g) –94,33 Tłuszcze (g) –79,30 - w tym tł. nasycone (g) –34,32
OBIAD	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –367,53 - w tym cukry (g) –37,73 Błonnik (g) –36,95
KOLACJA	Sałatka makaronowa z szpinakiem 150g(1,2,3,6,8) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	Sól (g) -6,86 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), 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 13.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Jajko ½ szt. (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2) Pomarańcza 100g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2075,67 Białko (g) –80,72 Tłuszcze (g) –73,11 - w tym tł. nasycone (g) –33,13
OBIAD	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki drobiowe z warzywami – gotowane 100g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –299,44 - w tym cukry (g) –24,28 Błonnik (g) –28,31
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	Sól (g) –6,79 (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 13.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150g (2) jajko (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2) Pomarańcza 100g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2014,42 Białko (g) –82,50 Tłuszcze (g) –72,89 - w tym tł. nasycone (g) –32,58
OBIAD	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki drobiowe z warzywami – gotowane 100g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –282,49 - w tym cukry (g) –25,42 Błonnik (g) –27,69
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok pomidorowy	Sól (g) –6,84 (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	Ryż na mleku 250ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 171,36 Białko (g) –82,46 Tłuszcze (g) –79,79 - w tym tł. nasycone (g) –33,55 Węglowodany ogółem (g) –328,21 - w tym cukry (g) –50,80 Błonnik (g) –33,16
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza gryczana z warzywami 200g (2,3,6) Buraczki 120g	Sól (g)-5,97 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Galaretką z kurczaka z warzywami 80g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 420,36 Białko (g) –89,78 Tłuszcze (g) –78,91 - w tym tł. nasycone (g) –37,39 Węglowodany ogółem (g) –371,43 - w tym cukry (g) –76,56 Błonnik (g) –36,56
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza gryczana z warzywami 200g (2,3,6) Buraczki 120g	Sól (g) -6,84 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Galaretką z kurczaka z warzywami 80g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
PODWIECZOREK	Budyń z malinami 250ml (1,2)	
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 14.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 131,30 Białko (g) –77,27 Tłuszcze (g) –69,80 - w tym tł. nasycone (g) –33,09 Węglowodany ogółem (g) –323,85 - w tym cukry (g) –50,30 Błonnik (g) –28,15 Sól (g) –6,71 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) ziemniaki Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
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 14.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany b/laktozy 150g (2) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) ser Deliser 17g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2005,55 Białko (g) –88,50 Tłuszcze (g) –71,13 - w tym tł. nasycone (g) –33,89 Węglowodany ogółem (g) –278,44 - w tym cukry (g) –37,01 Błonnik (g) –27,85 Sól (g) –7,21 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
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 15.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 263,35 Białko (g) –99,08
OBIAD	Zupa meksykańska z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 300g (1,2,3,8)	Tłuszcze (g) –75,13 - w tym tł. nasycone (g) –32,72 Węglowodany ogółem (g) –325,15 - w tym cukry (g) –35,03
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem 70g(1,2,3,7,8,9) Szynka kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 140g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	Błonnik (g) –29,91 Sól (g)-6,85 (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 15.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2496,40 Białko (g) –107,08
OBIAD	Zupa meksykańska z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 300g (1,2,3,8)	Tłuszcze (g) –83,15 - w tym tł. nasycone (g) –36,79 Węglowodany ogółem (g) –358,72 - w tym cukry (g) –39,80
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem 70g(1,2,3,7,8,9) Szynka kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 140g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	Błonnik (g) –31,49 Sól (g) -7,14 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serem i warzywami(1,2)	
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 15.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 079,28 Białko (g) -79,35 Tłuszcze (g) -67,04 - w tym tł. nasycone (g) -30,76 Węglowodany ogółem (g) -321,07 - w tym cukry (g) -33,46 Błonnik (g) -34,27 Sól (g) -7,24 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem - gotowane 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Szynka kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
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 15.01.2026 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 012,96 Białko (g) -79,15 Tłuszcze (g) -68,85 - w tym tł. nasycone (g) -30,88 Węglowodany ogółem (g) -301,07 - w tym cukry (g) -29,66 Błonnik (g) -34,27 Sól (g) -7,23 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem - gotowane 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Szynka kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2140,95 Białko (g) –86,40 Tłuszcze (g) –71,32 - w tym tł. nasycone (g) –30,95 Węglowodany ogółem (g) –316,50 - w tym cukry (g) –44,69 Błonnik (g) –31,06 Sól (g)-7,47 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny duszony 80g sos pomidorowy 100g (1,2,3,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 80g (2)	
KOLACJA	Jajko 1 szt (8) Sos tatarskim 50g (7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2140,95 Białko (g) –86,40 Tłuszcze (g) –71,32 - w tym tł. nasycone (g) –30,95 Węglowodany ogółem (g) –316,50 - w tym cukry (g) –44,69 Błonnik (g) –31,06 Sól (g) -7,47 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny duszony 80g sos pomidorowy 100g (1,2,3,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 80g (2)	
KOLACJA	Jajko 1 szt (8) Sos tatarskim 50g (7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami, jogurt naturalny 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 16.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2070,27 Białko (g) -82,26 Tłuszcze (g) -63,96 - w tym tł. nasycone (g) -32,34 Węglowodany ogółem (g) -313,88 - w tym cukry (g) -42,38 Błonnik (g) -25,65 Sól (g) -6,97 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny duszony 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 80g (2)	
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 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 16.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2033,57 Białko (g) -99,02 Tłuszcze (g) -67,51 - w tym tł. nasycone (g) -33,81 Węglowodany ogółem (g) -284,54 - w tym cukry (g) -28,88 Błonnik (g) -29,73 Sól (g) -7,73 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2) fasolka szparagowa 120g	
KOLACJA	Serek homogenizowany b/laktozy 150g(2) Jajko 50g (8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 177,25 Białko (g) –77,78 Tłuszcze (g) –71,65 - w tym tł. nasycone (g) –31,22
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –341,17 - w tym cukry (g) –42,35 Błonnik (g) –38,69
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	Sól (g)-7,13 (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 17.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 374,69 Białko (g) –88,91 Tłuszcze (g) –78,74 - w tym tł. nasycone (g) –32,56
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –364,47 - w tym cukry (g) –58,32 Błonnik (g) –39,79
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	Sól (g) -7,26 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretką z maślanki z brzoskwiniami i orzechami (2,10)	
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 17.01.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 148,29 Białko (g) -76,97 Tłuszcze (g) -71,02 - w tym tł. nasycone (g) -31,10
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -330,41 - w tym cukry (g) -42,46 Błonnik (g) -33,11
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g pomarańcza 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	Sól (g) -7,07 (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 17.01.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek wiejski 150g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 107,24 Białko (g) -89,53 Tłuszcze (g) -72,29 - w tym tł. nasycone (g) -30,19
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -306,29 - w tym cukry (g) -34,45 Błonnik (g) -34,47
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 100g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	Sól (g) -7,64 (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	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 093,49 Białko (g) –84,68 Tłuszcze (g) –69,62 - w tym tł. nasycone (g) –33,19 Węglowodany ogółem (g) –310,19 - w tym cukry (g) –46,86 Błonnik (g) –30,60 Sól (g)-3,11 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 120g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Sok owocowy	
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek, papryka, pomidor 90g Jogurt owocowy 150g (2) Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – serek homoh. 100g	
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) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2343,93 Białko (g) –94,92 Tłuszcze (g) –77,97 - w tym tł. nasycone (g) –37,35 Węglowodany ogółem (g) –348,63 - w tym cukry (g) –60,18 Błonnik (g) –35,99 Sól (g) -7,20 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 120g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Sok owocowy	
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek, papryka, pomidor 90g Jogurt owocowy 150g (2) Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – serek homog. 100g	
PODWIECZOREK	Owsianka z malinami 250g (1,2)	
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) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2143,81 Białko (g) -88,97 Tłuszcze (g) -66,00 - w tym tł. nasycone (g) -31,18 Węglowodany ogółem (g) -323,55 - w tym cukry (g) -55,29 Błonnik (g) -28,11
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 120g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Sok owocowy	Sól (g) -6,96 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 100g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
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) 1 szt. jajka 50g (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2069,81 Białko (g) -92,79 Tłuszcze (g) -68,97 - w tym tł. nasycone (g) -32,38 Węglowodany ogółem (g) -294,66 - w tym cukry (g) -43,05 Błonnik (g) -27,66
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 120g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Jogurt naturalny 150g	Sól (g) -7,01 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 100g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g	
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 19.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (1,3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 30g, ogórek 30g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 146,05 Białko (g) –87,49 Tłuszcze (g) –69,92 - w tym tł. nasycone (g) –29,64 Węglowodany ogółem (g) –318,38 - w tym cukry (g) –40,76 Błonnik (g) –29,19 Sól (g)-6,83 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szaszłyki drobiowe z warzywami 230g (3) Ryż z curry 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 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 19.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (1,3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 30g, ogórek 30g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 411,77 Białko (g) –98,10 Tłuszcze (g) –77,80 - w tym tł. nasycone (g) –33,90 Węglowodany ogółem (g) –357,21 - w tym cukry (g) –55,8 Błonnik (g) –30,25 Sól (g) -6,98 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szaszłyki drobiowe z warzywami 230g (3) Ryż z curry 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	
PODWIECZOREK	Ciasto(1,2,8), 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 19.01.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (1,3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 248,81 Białko (g) –83,56 Tłuszcze (g) –74,75 - w tym tł. nasycone (g) –31,02
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 80g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) –335,55 - w tym cukry (g) –40,06 Błonnik (g) –27,77
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	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 19.01.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (1,3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2069,61 Białko (g) –82,51 Tłuszcze (g) –69,40 - w tym tł. nasycone (g) –30,51
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 80g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) –302,10 - w tym cukry (g) –23,46 Błonnik (g) –25,82
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok pomidorowy	Sól (g) –6,88 (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 20.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 50g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 100g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 225,53 Białko (g) –91,90 Tłuszcze (g) –72,93 - w tym tł. nasycone (g) –30,26 Węglowodany ogółem (g) –334,85 - w tym cukry (g) –20,23
OBIAD	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Sos meksykański 200g (1,2,3,6) Makaron razowy 200g (1) Sałata z sosem z rukoli 70g (7,8)	Błonnik (g) –37,18 Sól (g)-7,55 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem 70g (1,2,7,8,9) Sz. drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata 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 20.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 50g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 100g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 413,43 Białko (g) –111,95 Tłuszcze (g) –75,27 - w tym tł. nasycone (g) –30,89 Węglowodany ogółem (g) –362,21 - w tym cukry (g) –23,83
OBIAD	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Sos meksykański 200g (1,2,3,6) Makaron razowy 200g (1) Sałata z sosem z rukoli 70g (7,8)	Błonnik (g) –43,54 Sól (g) -7,74 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem 70g (1,2,7,8,9) Sz. drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	
PODWIECZOREK	Sałatka brokułowa z kurczakiem i sosem jogurtowym (2) Pieczywo razowe (1)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 50g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2066,69 Białko (g) –87,07 Tłuszcze (g) –68,24 - w tym tł. nasycone (g) –30,69 Węglowodany ogółem (g) –300,55 - w tym cukry (g) –50,29 Błonnik (g) –27,40 Sól (g) –7,03 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Sz. drobiowa 30g (1,3,6,7) Jogurt owocowy 250g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata 250ml(1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – owocowy	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 50g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2016,44 Białko (g) –87,40 Tłuszcze (g) –69,91 - w tym tł. nasycone (g) –30,93 Węglowodany ogółem (g) –284,00 - w tym cukry (g) –37,19 Błonnik (g) –26,90 Sól (g) –7,04 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	1 szt. jajka (8) sz. drobiowa 30g (3,6,7) Jogurt naturalny 150g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata 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	