

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.01.2026**Dieta podstawowa**

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 102,06 Białko (g) –75,67 Tłuszcze (g) –69,97 - w tym tł. nasycone (g) –31,59 Węglowodany ogółem (g) –321,62 - w tym cukry (g) –29,47 Błonnik (g) –31,91 Sól (g)-6,89 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	
KOLACJA	Sałatka makaronowa z tuńczykiem (1,2,3,7,6,8,9) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (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 21.01.2026**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 319,56 Białko (g) –95,47 Tłuszcze (g) –76,72 - w tym tł. nasycone (g) –35,49 Węglowodany ogółem (g) –343,52 - w tym cukry (g) –40,27 Błonnik (g) –34,76 Sól (g) -7,47(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	
KOLACJA	Sałatka makaronowa z tuńczykiem (1,2,3,7,6,8,9) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	
PODWIECZOREK	Serek homogenizowany bez laktozy 150g (2) Pomarańcza 150g	
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 21.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml(1,2,8) Szynka drobiowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 099,80 Białko (g) –73,17 Tłuszcze (g) –69,69 - w tym tł. nasycone (g) –31,52
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	Węglowodany ogółem (g) –322,22 - w tym cukry (g) –33,53 Błonnik (g) –30,04
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	Sól (g) –3,24 (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 21.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany bez laktozy 150g (2) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 054,40 Białko (g) –86,08 Tłuszcze (g) –70,87 - w tym tł. nasycone (g) –32,59
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	Węglowodany ogółem (g) –295,12 - w tym cukry (g) –24,79 Błonnik (g) –29,52
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) 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) –3,81 (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) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 097,80 Białko (g) –79,78 Tłuszcze (g) –68,29 - w tym tł. nasycone (g) –31,39 Węglowodany ogółem (g) –318,07 - w tym cukry (g) –38,5 Błonnik (g) –29,72 Sól (g)-7,05 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z warzywami duszona 100g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Twaróg ze szczypiorkiem i oliwkami 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt natulany 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) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 408,96 Białko (g) –91,09 Tłuszcze (g) –80,21 - w tym tł. nasycone (g) –38,08 Węglowodany ogółem (g) –358,73 - w tym cukry (g) –54,73 Błonnik (g) –30,94 Sól (g) -7,20 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z warzywami duszona 100g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Twaróg ze szczypiorkiem i oliwkami 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt natulany 100g	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), Kakao (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.01.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 119,49 Białko (g) -79,84 Tłuszcze (g) -67,32 - w tym tł. nasycone (g) -31,28 Węglowodany ogółem (g) -321,99 - w tym cukry (g) -38,33 Błonnik (g) -26,25 Sól (g) -6,88 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z warzywami duszona 100g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt natulany 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 22.01.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Serek Deliser 34 g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ 22.01.2026 ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 046,75 Białko (g) -83,64 Tłuszcze (g) -69,93 - w tym tł. nasycone (g) -31,30 Węglowodany ogółem (g) -296,22 - w tym cukry (g) -34,33 Błonnik (g) -28,14 Sól (g) -7,03 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z warzywami gotowana 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g Buraczki 120g	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcze 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt natulany 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 23.01.2026

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Jajko 1szt. (8) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 136,58 Białko (g) –77,40 Tłuszcze (g) –70,74 - w tym tł. nasycone (g) –29,70
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny smażony (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –327,63 - w tym cukry (g) –45,07 Błonnik (g) –32,80
KOLACJA	Sałatka ryżowa z selerem 150g (3,6,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	Sól (g)-6,89 (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 23.01.2026

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Jajko 1szt. (8) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 136,58 Białko (g) –77,40 Tłuszcze (g) –70,74 - w tym tł. nasycone (g) –29,70
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny smażony (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –327,63 - w tym cukry (g) –45,07 Błonnik (g) –32,80
KOLACJA	Sałatka ryżowa z selerem 150g (3,6,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	Sól (g) -6,89 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Serek wiejski 150g (2) Banan 150g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.01.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) ½ jajka (2) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 012,36 Białko (g) –78,26 Tłuszcze (g) –63,70 - w tym tł. nasycone (g) –29,56
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g (9) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –306,44 - w tym cukry (g) –51,2 Błonnik (g) –27,83
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (1,3,7,6) Jogurt owocowy 150g (2) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – sok owocowy	Sól (g) –7,12 (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 23.01.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kanapkowa 50g (3,6,7) Jajko 1szt. (8) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2008,01 Białko (g) –83,76 Tłuszcze (g) –71,18 - w tym tł. nasycone (g) –33,50
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g (9) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –282,33 - w tym cukry (g) –46,58 Błonnik (g) –26,93
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (1,3,7,6) Kefir 375ml (2) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Posiłek dodatkowy 19.00 – sok pomidorowy	Sól (g) –7,38 (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 24.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 076,72 Białko (g) –84,02 Tłuszcze (g) –69,05 - w tym tł. nasycone (g) –33,96
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –310,13 - w tym cukry (g) –41,21 Błonnik (g) –32,76
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Kanapkowa 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	Sól (g)-6,77 (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 24.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 394,72 Białko (g) –97,52 Tłuszcze (g) –77,03 - w tym tł. nasycone (g) –36,26
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –359,67 - w tym cukry (g) –56,67 Błonnik (g) –34,92
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Kanapkowa 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	Sól (g) -3,23 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serkiem Favita i warzywami (1,2) 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 24.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 053,05 Białko (g) -82,93 Tłuszcze (g) -63,63 - w tym tł. nasycone (g) -30,99 Węglowodany ogółem (g) -313,25 - w tym cukry (g) -37,03 Błonnik (g) -28,95 Sól (g) -6,84 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Kanapkowa 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	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 010,30 Białko (g) -82,37 Tłuszcze (g) -67,60 - w tym tł. nasycone (g) -33,57 Węglowodany ogółem (g) -294,84 - w tym cukry (g) -31,06 Błonnik (g) -29,25 Sól (g) -6,84(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (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 25.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Dżem 25g Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 127,25 Białko (g) –89,76 Tłuszcze (g) –69,51 - w tym tł. nasycone (g) –29,30
OBIAD	Selerowo-paprykowa z makaronem i z soczewicą 300ml (1,2,3,6,7,8) Devolaj 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g (1,2)	Węglowodany ogółem (g) –321,43 - w tym cukry (g) –39,27 Błonnik (g) –38,54
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem 70g (3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – serek homogenizowany 100g (2)	Sól (g)-7,18 (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 25.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Dżem 25g Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 127,25 Białko (g) –89,76 Tłuszcze (g) –69,51 - w tym tł. nasycone (g) –29,30
OBIAD	Selerowo-paprykowa z makaronem i z soczewicą 300ml (1,2,3,6,7,8) Devolaj 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g (1,2)	Węglowodany ogółem (g) –321,43 - w tym cukry (g) –39,27 Błonnik (g) –38,54
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem 70g (3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – serek homogenizowany 100g (2)	Sól (g) -7,18(w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), jogurt naturalny 200ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Dżem 25g Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 004,19 Białko (g) –78,29 Tłuszcze (g) –65,36 - w tym tł. nasycone (g) –28,98
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana 80g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g	Węglowodany ogółem (g) –303,55 - w tym cukry (g) –40,03 Błonnik (g) –30,70
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – serek homogenizowany 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 25.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,9) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 005,77 Białko (g) –83,88 Tłuszcze (g) –69,14 - w tym tł. nasycone (g) –32,55
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –289,97 - w tym cukry (g) –26,83
KOLACJA	1 szt.jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	Błonnik (g) –30,56 Sól (g) –7,08 (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	Serek homogenizowany 150ml (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 096,31 Białko (g) –87,07 Tłuszcze (g) –69,01 - w tym tł. nasycone (g) –31,14 Węglowodany ogółem (g) –314,43 - w tym cukry (g) –47,31 Błonnik (g) –35,62 Sól (g)-7,15 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z fasolą 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1,8) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,6,7,8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 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	Serek homogenizowany 150ml (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 419,36 Białko (g) –96,50 Tłuszcze (g) –80,19 - w tym tł. nasycone (g) –37,80 Węglowodany ogółem (g) –363,88 - w tym cukry (g) –63,83 Błonnik (g) –39,18 Sól (g) -7,24 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z fasolą 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1,8) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,6,7,8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Posiłek dodatkowy 19.00 – jogurt naturalny 100g (2)	
PODWIECZOREK	Ryż na mleku z owocami (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany 150ml (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 026,62 Białko (g) -98,20 Tłuszcze (g) -67,27 - w tym tł. nasycone (g) -30,25 Węglowodany ogółem (g) -280,61 - w tym cukry (g) -47,79 Błonnik (g) -26,14
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 120g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 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 26.01.2026 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany bez laktozy 150ml (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 024,58 Białko (g) -92,67 Tłuszcze (g) -71,68 - w tym tł. nasycone (g) -30,68 Węglowodany ogółem (g) -276,87 - w tym cukry (g) -33,67 Błonnik (g) -26,98
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 120g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Sól (g) -7,65 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 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 27.01.2026

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka (8) Ser żółty 30g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 222,71 Białko (g) –78,67 Tłuszcze (g) –70,18 - w tym tł. nasycone (g) –32,91 Węglowodany ogółem (g) –350,31 - w tym cukry (g) –49,65 Błonnik (g) –33,99 Sól (g)-6,52 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet z soczewicą duszony 90g (1,2,3,8)(mięso wiep.-dr.) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.01.2026

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka (8) Ser żółty 30g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 493,31 Białko (g) –87,15 Tłuszcze (g) –80,76 - w tym tł. nasycone (g) –36,76 Węglowodany ogółem (g) –389,54 - w tym cukry (g) –71,94 Błonnik (g) –37,88 Sól (g) -6,61 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet z soczewicą duszony 90g (1,2,3,8)(mięso wiep.-dr.) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki z owocami i migdałami (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.01.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 301,48 Białko (g) –77,00 Tłuszcze (g) –70,29 - w tym tł. nasycone (g) –32,15
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 90g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –367,95 - w tym cukry (g) –53,86 Błonnik (g) –30,77
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –6,61 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.01.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150g (2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2169,08 Białko (g) –97,15 Tłuszcze (g) –76,64 - w tym tł. nasycone (g) –35,46
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 90g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (2) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –298,98 - w tym cukry (g) –36,56 Błonnik (g) –28,22
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –7,25 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homog. Bez laktozy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z koperkiem i słonecznikiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 20g (1,3,6,7) Sałata Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 215,30 Białko (g) –98,22 Tłuszcze (g) –72,43 - w tym tł. nasycone (g) –29,23
OBIAD	Toskańska zupa z fasolą, cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 170g (1) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –325,62 - w tym cukry (g) –32,52 Błonnik (g) –36,03
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Kanapkowa 20g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-7,2 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z koperkiem i słonecznikiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 20g (1,3,6,7) Sałata Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 483,40 Białko (g) –107,37 Tłuszcze (g) –80,78 - w tym tł. nasycone (g) –31,49
OBIAD	Toskańska zupa z fasolą, cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 170g (1) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –369,14 - w tym cukry (g) –56,94 Błonnik (g) –60,74
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Kanapkowa 20g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,32 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z malinami 250ml Jogurt naturalny 150g (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150 g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 156,47 Białko (g) –84,71 Tłuszcze (g) –68,12 - w tym tł. nasycone (g) –31,26
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –331,73 - w tym cukry (g) –40,36 Błonnik (g) –33,91
KOLACJA	Kanapkowa 30g (1,3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata Pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –6,90 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 094,22 Białko (g) –86,91 Tłuszcze (g) –68,52 - w tym tł. nasycone (g) –31,39
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –316,64 - w tym cukry (g) –31,87 Błonnik (g) –37,21
KOLACJA	Kanapkowa 30g (1,3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata Pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) –6,48 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 166,09 Białko (g) –90,80 Tłuszcze (g) –69,31 - w tym tł. nasycone (g) –30,31 Węglowodany ogółem (g) –324,78 - w tym cukry (g) –52,29 Błonnik (g) –32,94 Sól (g)-7,08 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane szpinakiem duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Kasz gryczana 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Salatka makaronowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 150g (1,2,3,8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 476,59 Białko (g) –98,88 Tłuszcze (g) –80,03 - w tym tł. nasycone (g) –34,62 Węglowodany ogółem (g) –371,00 - w tym cukry (g) –77,41 Błonnik (g) –34,07 Sól (g) -7,17 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane szpinakiem duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Kasz gryczana 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Salatka makaronowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 150g (1,2,3,8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Budyń z owocami i orzechami 250ml (1,2,10)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2089,51 Białko (g) –88,06 Tłuszcze (g) –62,78 - w tym tł. nasycone (g) –28,31 Węglowodany ogółem (g) –319,08 - w tym cukry (g) –53,88 Błonnik (g) –29,42 Sól (g) –6,69(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane szpinakiem duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynka 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2026 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2055,47 Białko (g) –96,06 Tłuszcze (g) –64,81 - w tym tł. nasycone (g) –29,29 Węglowodany ogółem (g) –305,09 - w tym cukry (g) –41,85 Błonnik (g) –35,97 Sól (g) –6,36 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane szpinakiem duszone 130g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Fasolka szparagowa 100g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynka 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt.(2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 124,52 Białko (g) –89,80 Tłuszcze (g) –70,23 - w tym tł. nasycone (g) –33,61
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 180g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Węglowodany ogółem (g) –312,12 - w tym cukry (g) –49,34 Błonnik (g) –31,32
KOLACJA	Twaróg z oliwkami i papryką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-7,33 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt.(2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 494,97 Białko (g) – 103,95 Tłuszcze (g) – 83,96 - w tym tł. nasycone (g) – 41,31 Węglowodany ogółem (g) –360,8 - w tym cukry (g) – 69,48 Błonnik (g) –32,72 Sól (g) -7,43 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 180g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	
KOLACJA	Twaróg z oliwkami i papryką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto marchewkowe (1,2,8), Kakao (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 090,95 Białko (g) –71,68 Tłuszcze (g) –66,04 - w tym tł. nasycone (g) –32,84
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) –314,61 - w tym cukry (g) –49,59 Błonnik (g) –25,06
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,91 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko (2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Mandarynki 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 061,70 Białko (g) –85,13 Tłuszcze (g) –71,19 - w tym tł. nasycone (g) –34,06
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2) Buraczki 100g	Węglowodany ogółem (g) –293,08 - w tym cukry (g) –39,84 Błonnik (g) –25,51
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,99 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	