

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 235,61 Białko (g) -89,47 Tłuszcze (g) -84,28 - w tym tł. nasycone (g) -35,43
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z soczewicą 200g (1,3) Marchewka z tymiankiem 120g (2) Sok pomarańczowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -312,60 - w tym cukry (g) -41,52 Błonnik (g) -34,89
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,99 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 02.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 382,04 Białko (g) -93,14 Tłuszcze (g) -88,35 - w tym tł. nasycone (g) -37,49
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z soczewicą 200g (1,3) Marchewka z tymiankiem 120g (2) Sok pomarańczowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -337,21 - w tym cukry (g) -47,05 Błonnik (g) -35,77
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 02.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 030, 80 Białko (g) –88,58 Tłuszcze (g) –74,85 - w tym tł. nasycone (g) –34,27
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g (2) Sok pomarańczowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –273,18 - w tym cukry (g) –38,53 Błonnik (g) –24,49
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) –6,52 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 02.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (2) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –1 993,15 Białko (g) –85,27 Tłuszcze (g) –77,04 - w tym tł. nasycone (g) –34,69
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g (2) Sok pomidorowy 300ml	Węglowodany ogółem (g) –266,29 - w tym cukry (g) –25,91 Błonnik (g) –28,33
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) –7,27 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	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 03.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml(1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser topiony Gouda 18g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 250,47 Białko (g) -93,31 Tłuszcze (g) -81,31 - w tym tł. nasycone (g) -39,31
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -313,58 - w tym cukry (g) -48,25
KOLACJA	Twaróg z pietruszką i papryką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -29,15 Sól (g)-6,37 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 03.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser topiony Gouda 18g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 475,92 Białko (g) -102,36 Tłuszcze (g) -88,49 - w tym tł. nasycone (g) -43,28
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -346,09 - w tym cukry (g) -63,56
KOLACJA	Twaróg z pietruszką i papryką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -30,69 Sól (g) -6,46 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z truskawkami (1,2,8)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 03.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 176,44 Białko (g) -88,94 Tłuszcze (g) -74,09 - w tym tł. nasycone (g) -35,78 Węglowodany ogółem (g) -313,05 - w tym cukry (g) -48,4 Błonnik (g) -26,87 Sól (g) -6,06 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 03.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 066,69 Białko (g) -88,94 Tłuszcze (g) -74,64 - w tym tł. nasycone (g) -36,03 Węglowodany ogółem (g) -284,01 - w tym cukry (g) -25,16 Błonnik (g) -26,12 Sól (g) -6,08 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Kiwi 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	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 04.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (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) -2 262,56 Białko (g) -81,66 Tłuszcze (g) -81,63 - w tym tł. nasycone (g) -37,62
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zrazy z szynki 90g (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -329,30 - w tym cukry (g) -41,21 Błonnik (g) -31,16
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,31 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 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 04.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (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) -2 513,31 Białko (g) -90,81 Tłuszcze (g) -93,92 - w tym tł. nasycone (g) -44,43
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Zrazy z szynki 90g (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -356,75 - w tym cukry (g) -44,64 Błonnik (g) -32,70
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,59 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serem i warzywami (1,2,8), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 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 04.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 072,71 Białko (g) -81,57 Tłuszcze (g) -71,90 - w tym tł. nasycone (g) -33,33 Węglowodany ogółem (g) -298,59 - w tym cukry (g) -47,54 Błonnik (g) -26,07 Sól (g) -6,99 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Pomidor 50g, sałata Jogurt naturalny 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 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 04.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 200g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 082,66 Białko (g) -101,06 Tłuszcze (g) -75,94 - w tym tł. nasycone (g) -35,70 Węglowodany ogółem (g) -275,54 - w tym cukry (g) -40,05 Błonnik (g) -28,84 Sól (g) -7,87 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Pomidor 50g, sałata Jogurt naturalny 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
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 05.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Banan 120g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 268,81 Białko (g) -100,52 Tłuszcze (g) -84,42 - w tym tł. nasycone (g) -38,78
OBIAD	Krem z pieczonych warzyw z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z żołądków drobiowych 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -302,38 - w tym cukry (g) -46,6 Błonnik (g) -27,76
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Bukiet świeżych 90g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,46 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 05.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Banan 120g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 456,41 Białko (g) -103,21 Tłuszcze (g) -89,76 - w tym tł. nasycone (g) -39,25
OBIAD	Krem z pieczonych warzyw z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z żołądków drobiowych 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -338,95 - w tym cukry (g) -70,24 Błonnik (g) -32,42
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Bukiet świeżych 90g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,48 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z malinami i migdałami 250ml (4)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 05.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 120g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 185,71 Białko (g) -76,80 Tłuszcze (g) -85,99 - w tym tł. nasycone (g) -37,83 Węglowodany ogółem (g) -300,09 - w tym cukry (g) -38,84 Błonnik (g) -25,56 Sól (g) -6,45 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	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 05.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek Favita 40g (2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 120g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 031,81 Białko (g) -75,99 Tłuszcze (g) -82,40 - w tym tł. nasycone (g) -35,48 Węglowodany ogółem (g) -271,35 - w tym cukry (g) -25,43 Błonnik (g) -26,10 Sól (g) -6,65 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	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 06.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 30g Śliwki 130g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 266,18 Białko (g) -82,16 Tłuszcze (g) -82,78 - w tym tł. nasycone (g) -34,18
OBIAD	Marchwiowa z cukinią 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 80g (3,7) Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -326,52 - w tym cukry (g) -37,63 Błonnik (g) -30,61
KOLACJA	Sałatka ryżowa z ananasek 150g (2,3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 30g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,08 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	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 06.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 30g Śliwki 130g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 456,96 Białko (g) -86,88 Tłuszcze (g) -86,99 - w tym tł. nasycone (g) -36,31
OBIAD	Marchwiowa z cukinią 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 80g (3,7) Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -362,57 - w tym cukry (g) -51,6 Błonnik (g) -33,59
KOLACJA	Sałatka ryżowa z ananasek 150g (2,3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 30g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,13 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8) kompot	
POSIŁEK DODATKOWY	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 06.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 089,34 Białko (g) -86,21 Tłuszcze (g) -74,40 - w tym tł. nasycone (g) -34,65
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2) Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -290,89 - w tym cukry (g) -38,31 Błonnik (g) -24,61
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) -6,99 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	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 06.09.2024 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 020,44 Białko (g) -88,46 Tłuszcze (g) -76,10 - w tym tł. nasycone (g) -35,21
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) -268,02 - w tym cukry (g) -31,52 Błonnik (g) -24,61
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem (1,2)	Sól (g) -7,02 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	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 07.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 242,88 Białko (g) -98,99 Tłuszcze (g) -81,85 - w tym tł. nasycone (g) -37,83
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -302,40 - w tym cukry (g) -62,31 Błonnik (g) -27,07
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Morele 100g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,45 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 07.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 461,27 Białko (g) -106,82 Tłuszcze (g) -88,70 - w tym tł. nasycone (g) -38,88
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -334,66 - w tym cukry (g) -86,94 Błonnik (g) -28,29
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Morele 100g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,48 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretka z brzoskwiniami i sosem orzechowym 250ml (2,10)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 07.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 100,72 Białko (g) -94,36 Tłuszcze (g) -73,84 - w tym tł. nasycone (g) -34,87 Węglowodany ogółem (g) -287,50 - w tym cukry (g) -51,52 Błonnik (g) -25,20 Sól (g) -6,22 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 07.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1 981,08 Białko (g) -92,63 Tłuszcze (g) -71,40 - w tym tł. nasycone (g) -33,58 Węglowodany ogółem (g) -265,39 - w tym cukry (g) -37,16 Błonnik (g) -25,52 Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski lekki 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 08.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 235,35 Białko (g) -93,53 Tłuszcze (g) -82,29 - w tym tł. nasycone (g) -39,43
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Ciasto 50g (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) -307,95 - w tym cukry (g) -43,37 Błonnik (g) -29,78
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Sałatka owocowa 200g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,23 (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 08.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 469,30 Białko (g) -100,66 Tłuszcze (g) -86,20 - w tym tł. nasycone (g) -40,37
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Ciasto 50g (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) -354,46 - w tym cukry (g) -62,87 Błonnik (g) -34,13
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Sałatka owocowa 200g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,33 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki i owoców z migdałami (1,2,10)	
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 08.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 086,78 Białko (g) -89,29 Tłuszcze (g) -77,79 - w tym tł. nasycone (g) -37,30
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 160g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -281,57 - w tym cukry (g) -37,63 Błonnik (g) -25,99
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Sałatka owocowa 200g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,15 (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 08.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 039,83 Białko (g) -88,62 Tłuszcze (g) -78,12 - w tym tł. nasycone (g) -37,33
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 160g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -271,65 - w tym cukry (g) -32,96 Błonnik (g) -27,73
KOLACJA	jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,16 (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	

