

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 212,43 Białko (g) -85,21 Tłuszcze (g) -79,71 - w tym tł. nasycone (g) -35,21
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Koperta drobiowa ze szpinakiem i fetą 140g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 120g (2,7,8)	Węglowodany ogółem (g) -319,36 - w tym cukry (g) -45,35 Błonnik (g) -33,15
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,54 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 463,80 Białko (g) -94,17 Tłuszcze (g) -89,22 - w tym tł. nasycone (g) -40,53
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Koperta drobiowa ze szpinakiem i fetą 140g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 120g (2,7,8)	Węglowodany ogółem (g) -352,69 - w tym cukry (g) -58,08 Błonnik (g) -34,20
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,66 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao 200ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 049,02 Białko (g) -76,97 Tłuszcze (g) -70,52 - w tym tł. nasycone (g) -32,39
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -302,42 - w tym cukry (g) -44,64 Błonnik (g) -28,36
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) -6,19 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Kiwi 130g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 039,72 Białko (g) -82,11 Tłuszcze (g) -72,41 - w tym tł. nasycone (g) -32,98
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -296,43 - w tym cukry (g) -27,88 Błonnik (g) -33,99
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,99 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
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 10.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 245,50 Białko (g) -93,67 Tłuszcze (g) -80,79 - w tym tł. nasycone (g) -37,77 Węglowodany ogółem (g) -310,31 - w tym cukry (g) -46,29 Błonnik (g) -26,33 Sól (g) -5,99 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 190g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Galaretką z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Ser salami 30g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 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 10.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 421,30 Białko (g) -101,65 Tłuszcze (g) -88,65 - w tym tł. nasycone (g) -40,22 Węglowodany ogółem (g) -329,57 - w tym cukry (g) -47,91 Błonnik (g) -27,47 Sól (g) -6,22 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 190g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Galaretką z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Ser salami 30g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Pizzerki (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 10.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 196,20 Białko (g) -86,97 Tłuszcze (g) -70,89 - w tym tł. nasycone (g) -32,23
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 190g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) -326,39 - w tym cukry (g) -52,28 Błonnik (g) -26,50
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -5,93 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 10.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 048,45 Białko (g) -86,37 Tłuszcze (g) -70,64 - w tym tł. nasycone (g) -32,10
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 190g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) -289,75 - w tym cukry (g) -30,74 Błonnik (g) -25,15
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) -5,94 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski lekki 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 11.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 184,98 Białko (g) -83,20 Tłuszcze (g) -79,41 - w tym tł. nasycone (g) -33,66
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki z mięsa mielonego duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza pęczak z warzywami 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -313,40 - w tym cukry (g) -51,08 Błonnik (g) -31,27
KOLACJA	Sałatka gyros 140g (2,3,7,8) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,21 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 200ml	
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 11.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 414,45 Białko (g) -90,96 Tłuszcze (g) -87,52 - w tym tł. nasycone (g) -37,60
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki z mięsa mielonego duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza pęczak z warzywami 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -346,28 - w tym cukry (g) -55,5 Błonnik (g) -32,81
KOLACJA	Sałatka gyros 140g (2,3,7,8) Serek Favita 20g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,65 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z szynką (1,2,7), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 200ml	
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 11.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 240,67 Białko (g) -81,82 Tłuszcze (g) -76,86 - w tym tł. nasycone (g) -34,67
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki z mięsa mielonego duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza pęczak z warzywami 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -334,56 - w tym cukry (g) -49,48 Błonnik (g) -31,95
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 60g (3,6,7) Sałata Pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) -6,23 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomarańczowy 200ml	
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 11.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, pomidor 50g Serek Deliser 17g (2) Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 037,38 Białko (g) -78,60 Tłuszcze (g) -72,82 - w tym tł. nasycone (g) -32,25
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki z mięsa mielonego duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza pęczak z warzywami 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -298,88 - w tym cukry (g) -38,61 Błonnik (g) -34,47
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 60g (3,6,7) Sałata Pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) -6,81 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
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 12.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 20g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 231,36 Białko (g) -78,23 Tłuszcze (g) -82,02 - w tym tł. nasycone (g) -36,57
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gołąbki 180g w sosie pomidorowym 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g	Węglowodany ogółem (g) -324,73 - w tym cukry (g) -49,4 Błonnik (g) -31,91
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-6,78 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 12.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 20g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 424,51 Białko (g) -98,66 Tłuszcze (g) -91,56 - w tym tł. nasycone (g) -36,26
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Brokuły 120g	Węglowodany ogółem (g) -331,47 - w tym cukry (g) -68,91 Błonnik (g) -31,72
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretki z maślanki z owocami i orzechami (2,10)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 12.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 102,22 Białko (g) -84,28 Tłuszcze (g) -72,21 - w tym tł. nasycone (g) -31,05
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Brokuły 120g	Węglowodany ogółem (g) -303,47 - w tym cukry (g) -48,68 Błonnik (g) -26,79
KOLACJA	½ jajka (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,78 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 12.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski lekki 150g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 043,97 Białko (g) -95,71
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Brokuły 120g	Tłuszcze (g) -73,63 - w tym tł. nasycone (g) -32,00 Węglowodany ogółem (g) -274,02 - w tym cukry (g) -29,02 Błonnik (g) -26,17
KOLACJA	½ jajka (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,51 (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 13.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Sok jabłkowy 200ml Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 194,79 Białko (g) -90,56 Tłuszcze (g) -79,27 - w tym tł. nasycone (g) -34,51
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorą 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1) Kefir 200ml (2)	Węglowodany ogółem (g) -307,68 - w tym cukry (g) -49,65
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Błonnik (g) -30,47 Sól (g) -6,75 (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 13.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Sok jabłkowy 200ml Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 370,51 Białko (g) -94,92 Tłuszcze (g) -84,15 - w tym tł. nasycone (g) -36,98
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorą 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1) Kefir 200ml (2)	Węglowodany ogółem (g) -337,22 - w tym cukry (g) -56,28
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Błonnik (g) -31,52 Sól (g) -6,83 (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 13.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Sok jabłkowy 200ml Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 067,67 Białko (g) -96,87 Tłuszcze (g) -71,03 - w tym tł. nasycone (g) -29,38
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -288,57 - w tym cukry (g) -43,74 Błonnik (g) -31,24
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,87 (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 13.12.2024 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 046,77 Białko (g) -88,92 Tłuszcze (g) -74,32 - w tym tł. nasycone (g) -31,45
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -287,82 - w tym cukry (g) -36,61 Błonnik (g) -34,93
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,00 (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 14.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 296,16 Białko (g) -85,79 Tłuszcze (g) -83,31 - w tym tł. nasycone (g) -38,70
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet de volaille 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -328,75 - w tym cukry (g) -52,75 Błonnik (g) -30,44
KOLACJA	Ser żółty 40g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-6,83 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok jabłkowy 200ml	
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 14.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Jajko 50g (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 527,81 Białko (g) -94,46 Tłuszcze (g) -90,24 - w tym tł. nasycone (g) -42,62
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet de volaille 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -364,98 - w tym cukry (g) -72,16 Błonnik (g) -33,24
KOLACJA	Ser żółty 40g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,92 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Budyń z malinami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok jabłkowy 200ml	
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 14.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150 g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 172,86 Białko (g) –81,63 Tłuszcze (g) –69,87 - w tym tł. nasycone (g) –32,40 Węglowodany ogółem (g) –331,93 - w tym cukry (g) –49,66 Błonnik (g) –29,63 Sól (g) –6,76 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 100g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok jabłkowy 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 14.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml(1,2) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 036,66 Białko (g) –88,92 Tłuszcze (g) –69,34 - w tym tł. nasycone (g) –33,65 Węglowodany ogółem (g) –295,03 - w tym cukry (g) –26,52 Błonnik (g) –33,29 Sól (g) –6,55 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 100g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 20g (3,6,7) Sałata Kiwi 130g Masło 15g (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 ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 157,23 Białko (g) -91,41 Tłuszcze (g) -76,23 - w tym tł. nasycone (g) -33,66
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g Ciasto (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) -305,96 - w tym cukry (g) -42,53 Błonnik (g) -31,51
KOLACJA	Twaróg z koperkiem i rzodkiewkami 60g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,19 (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 15.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 385,63 Białko (g) -91,04 Tłuszcze (g) -82,93 - w tym tł. nasycone (g) -37,90
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g Ciasto (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) -348,37 - w tym cukry (g) -71,88 Błonnik (g) -31,99
KOLACJA	Twaróg z koperkiem i rzodkiewkami 60g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,22 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z owocami 250ml (1,2)	
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 15.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 096,65 Białko (g) -85,15 Tłuszcze (g) -73,81 - w tym tł. nasycone (g) -32,55 Węglowodany ogółem (g) -299,05 - w tym cukry (g) -43,05 Błonnik (g) -29,29 Sól (g) -6,23 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (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 15.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 084,15 Białko (g) -88,90 Tłuszcze (g) -75,31 - w tym tł. nasycone (g) -33,43 Węglowodany ogółem (g) -289,57 - w tym cukry (g) -34,27 Błonnik (g) -28,89 Sól (g) -6,28 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
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	