

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 80g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 260,46 Białko (g) –85,62 Tłuszcze (g) –75,30 - w tym tł. nasycone (g) –34,33 Węglowodany ogółem (g) –337,07 - w tym cukry (g) –43,34 Błonnik (g) –29,46 Sól (g)-7,13 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraz z szynki 90g (7) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z soczewicą 200g (1,6) Buraczki 120g sok owocowy	
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Szynkowa drobiowa 20g (3,6,7) Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 100 g	
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) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 80g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 452,85 Białko (g) –95,26 Tłuszcze (g) –80,49 - w tym tł. nasycone (g) –37,75 Węglowodany ogółem (g) –364,24 - w tym cukry (g) –62,45 Błonnik (g) –30,09 Sól (g) -7,25 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraz z szynki 90g (7) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z soczewicą 200g (1,6) Buraczki 120g sok owocowy	
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Szynekowa drobiowa 20g (3,6,7) Sałata, Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Galaretka z maślanek z brzoskwiniami (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 01.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 025,52 Białko (g) –74,41 Tłuszcze (g) –66,89 - w tym tł. nasycone (g) –32,76 Węglowodany ogółem (g) –303,90 - w tym cukry (g) –55,43 Błonnik (g) –25,05 Sól (g) –7,02 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet duszony 80g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 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 01.12.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski lekki 150g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 002,67 Białko (g) –87,95
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet duszony 80g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g fasolka szparagowa 120g	Tłuszcze (g) –73,04 - w tym tł. nasycone (g) –35,77 Węglowodany ogółem (g) –279,01 - w tym cukry (g) –31,40
KOLACJA	jajko (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomarańcza 150 g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Błonnik (g) –32,83 Sól (g) –7,09 (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 02.12.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem 50g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA:
------------------	--	--------------------------

	Szynkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	Energia (kcal) -2 200,93 Białko (g) –89,31 Tłuszcze (g) –71,88 - w tym tł. nasycone (g) –30,78 Węglowodany ogółem (g) –324,75 - w tym cukry (g) –43,79
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –324,75 - w tym cukry (g) –43,79
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) –28,30 Sól (g)- 7,05 (w tym sól dodana 2g)
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 02.12.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 411,15 Białko (g) –95,53 Tłuszcze (g) –78,36 - w tym tł. nasycone (g) –34,22 Węglowodany ogółem (g) –357,28 - w tym cukry (g) –52,83
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –357,28 - w tym cukry (g) –52,83
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) –29,35 Sól (g) -7,16 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8) Kawa z mlekiem (2)	
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 02.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem 50g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA:
------------------	--	--------------------------

	Szynkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	Energia (kcal) -2 039,14 Białko (g) -88,40 Tłuszcze (g) -66,52 - w tym tł. nasycone (g) -32,94 Węglowodany ogółem (g) -292,42 - w tym cukry (g) -38,7 Błonnik (g) -23,17 Sól (g) -6,75 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 02.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2) Mandarynka 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 019,24 Białko (g) -97,54 Tłuszcze (g) -666,09 - w tym tł. nasycone (g) -32,60 Węglowodany ogółem (g) -281,76 - w tym cukry (g) -31,74 Błonnik (g) -25,69 Sól (g) -7,47 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka prasowana 40g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany bez laktozy (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 03.12.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA:
------------------	-------------------------------------	--------------------------

	½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	Energia (kcal) -2 165,68 Białko (g) –89,37 Tłuszcze (g) –69,35 - w tym tł. nasycone (g) –30,34
OBIAD	Selerowa z cieciorą z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami smażone (1,2,3,8) Ziemniaki 200g surówka z marchwi 120g (2)	Węglowodany ogółem (g) –330,55 - w tym cukry (g) –56,76 Błonnik (g) –37,98
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-6,59 (w tym sól dodana 2g)
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 03.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 453,88 Białko (g) –98,53 Tłuszcze (g) –74,91 - w tym tł. nasycone (g) –32,26
OBIAD	Selerowa z cieciorką z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami smażone (1,2,3,8) Ziemniaki 200g surówka z marchwi 120g (2)	Węglowodany ogółem (g) –381,69 - w tym cukry (g) –71,37 Błonnik (g) –39,42
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,64(w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Naleśniki z musem jabłkowym (2)	
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 03.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata pomarańcza 150 g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 152,99 Białko (g) –81,77 Tłuszcze (g) –71,43 - w tym tł. nasycone (g) –34,15
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g surówka z marchwi 120g (2)	Węglowodany ogółem (g) –325,74 - w tym cukry (g) –56,32 Błonnik (g) –33,23
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,62(w tym sól dodana 2g)
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 03.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 023,39 Białko (g) –84,46 Tłuszcze (g) –72,71 - w tym tł. nasycone (g) –34,73
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g (2)	Węglowodany ogółem (g) –286,27 - w tym cukry (g) –35,42 Błonnik (g) –30,98
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 20g (2) szynka śniadaniowa 20g Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,87 (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	

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 193,98 Białko (g) –92,67 Tłuszcze (g) –73,34 - w tym tł. nasycone (g) –31,60
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z żołądków z papryką 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –320,14 - w tym cukry (g) –47,79 Błonnik (g) –32,04
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (6,7,8,9) Kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g)-7,32 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150ml (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 04.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 400,03 Białko (g) –100,47 Tłuszcze (g) –79,15 - w tym tł. nasycone (g) –34,96
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z żołądków z papryką 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –352,06 - w tym cukry (g) –49,01 Błonnik (g) –33,62
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (6,7,8,9) Kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,59 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serkiem Favita i warzywami(bułka) (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150ml (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 04.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 020,68 Białko (g) -76,69 Tłuszcze (g) -66,83 - w tym tł. nasycone (g) -29,57 Węglowodany ogółem (g) -302,86 - w tym cukry (g) -53,75 Błonnik (g) -27,39 Sól (g) -6,85 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z cukinią 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (6,7,8,9) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata mandarynka 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1)	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150ml (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 04.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek homogenizowany bez laktozy 150g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 023,43 Białko (g) -88,94 Tłuszcze (g) -69,43 - w tym tł. nasycone (g) -30,95 Węglowodany ogółem (g) -288,07 - w tym cukry (g) -46,53 Błonnik (g) -29,49 Sól (g) -7,38 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z cukinią 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (6,7,8,9) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata mandarynka 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1)	
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 05.12.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 178,20 Białko (g) –85,91 Tłuszcze (g) –71,31 - w tym tł. nasycone (g) –33,29
OBIAD	Marchwiowa z soczewicą i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki rybne duszone 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Duszone zielone warzywa 120g Sok jabłkowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –326,93 - w tym cukry (g) –45,39 Błonnik (g) –31,70 Sól (g)-6,81 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Jajko (8) Serek Favita 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
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 05.12.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 431,05 Białko (g) –95,75 Tłuszcze (g) –79,17 - w tym tł. nasycone (g) –37,10 Węglowodany ogółem (g) –368,06 - w tym cukry (g) –59,96 Błonnik (g) –37,40 Sól (g) -6,89 tym sól dodana 2g
OBIAD	Marchwiowa z soczewicą i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Klopsiki rybne duszone 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Duszone zielone warzywa 120g Sok jabłkowy 200ml	
KOLACJA	Jajko (8) Serek Favita 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Owsianka z owocami (1,2)	
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	

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 101,62 Białko (g) –81,65 Tłuszcze (g) –67,98 - w tym tł. nasycone (g) –32,84
OBIAD	Marchwiowa 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 Duszone zielone warzywa 120g	Węglowodany ogółem (g) –314,86 - w tym cukry (g) –45,17 Błonnik (g) –27,04
KOLACJA	½ jajka (8) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,59 w tym sól dodana 2g)
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	

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2013,22 Białko (g) –95,46 Tłuszcze (g) –70,31 - w tym tł. nasycone (g) –33,42 Węglowodany ogółem (g) –275,22 - w tym cukry (g) –21,94 Błonnik (g) –27,82 Sól (g) –7,42tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa 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 Duszone zielone warzywa 120g	
KOLACJA	Jajko (8) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany b/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 06.12.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 209,30 Białko (g) -83,53 Tłuszcze (g) -73,03 - w tym tł. nasycone (g) -37,30
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -333,67 - w tym cukry (g) -66,67 Błonnik (g) -31,88
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Ser żółty 30g (2) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)- 6,37 (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 06.12.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 471,51 Białko (g) -94,15 Tłuszcze (g) -80,19 - w tym tł. nasycone (g) -40,88
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -373,32 - w tym cukry (g) -81,92 Błonnik (g) -33,10
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Ser żółty 30g (2) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,51 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao (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 06.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (2,3,6,9) Dżem 25g Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Mandarynki 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 013,65 Białko (g) -77,15 Tłuszcze (g) -61,38 - w tym tł. nasycone (g) -31,89
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -312,08 - w tym cukry (g) -62,33 Błonnik (g) -27,03
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Jogurt owocowy 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -6,10 (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 06.12.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Mandarynki 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 043,45 Białko (g) -89,45 Tłuszcze (g) -64,49 - w tym tł. nasycone (g) -33,41
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -307,22 - w tym cukry (g) -49,94 Błonnik (g) -33,86
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Jogurt naturalny 150 g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,01 (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 07.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Jajko (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 194,93 Białko (g) –88,86 Tłuszcze (g) –70,69 - w tym tł. nasycone (g) –31,16 Węglowodany ogółem (g) –332,03 - w tym cukry (g) –51,11 Błonnik (g) –34,21 Sól (g)-7,31 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane papryką i fasolką 140g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g sok owocowy	
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata, ogórek 50g gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
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 07.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Jajko (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 488,93 Białko (g) –108,81 Tłuszcze (g) –77,59 - w tym tł. nasycone (g) –35,21 Węglowodany ogółem (g) –372,23 - w tym cukry (g) –72,72 Błonnik (g) –36,76 Sól (g) -7,88 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane papryką i fasolką 140g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g sok owocowy	
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata, ogórek 50g gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Serek wiejski, banan(2)	
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 07.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 098,47 Białko (g) –85,11 Tłuszcze (g) –68,02 - w tym tł. nasycone (g) –30,37 Węglowodany ogółem (g) –311,61 - w tym cukry (g) –53,18 Błonnik (g) –28,27 Sól (g) –7,16 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 140g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,7,6) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
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 07.12.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko (8) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 031,57 Białko (g) –98,93 Tłuszcze (g) –72,52 - w tym tł. nasycone (g) –32,20 Węglowodany ogółem (g) –272,40 - w tym cukry (g) –29,83 Błonnik (g) –29,02 Sól (g) –7,99 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 140g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,7,6) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

