

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 237,41 Białko (g) -89,42 Tłuszcze (g) -83,77 - w tym tł. nasycone (g) -35,35 Węglowodany ogółem (g) -311,95 - w tym cukry (g) -50,58 Błonnik (g) -32,60 Sól (g)-7,16 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	
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 09.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 455,26 Białko (g) -96,31 Tłuszcze (g) -88,89 - w tym tł. nasycone (g) -38,27 Węglowodany ogółem (g) -348,58 - w tym cukry (g) -66,14 Błonnik (g) -33,55 Sól (g) -7,23 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Kasza manna z musem brzoskwiowym (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 09.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 198,51 Białko (g) -87,04 Tłuszcze (g) -70,42 - w tym tł. nasycone (g) -32,72 Węglowodany ogółem (g) -323,41 - w tym cukry (g) -60,08 Błonnik (g) -22,01 Sól (g) -6,94 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką 90g (gotowana) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 09.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 200g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 009,61 Białko (g) -93,01 Tłuszcze (g) -72,67 - w tym tł. nasycone (g) -34,13 Węglowodany ogółem (g) -265,01 - w tym cukry (g) -25,21 Błonnik (g) -20,97 Sól (g) -7,69 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką 90g (gotowana) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Kiwi 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 40g, ogórek 40g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 263,43 Białko (g) -88,03 Tłuszcze (g) -82,05 - w tym tł. nasycone (g) -35,87 Węglowodany ogółem (g) -322,93 - w tym cukry (g) -40,87 Błonnik (g) -32,07 Sól (g)-6,98 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 90g (1,2,3,8) (smażone) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (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 10.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 40g, ogórek 40g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 535,05 Białko (g) -97,00 Tłuszcze (g) -91,57 - w tym tł. nasycone (g) -41,20 Węglowodany ogółem (g) -361,25 - w tym cukry (g) -58,59 Błonnik (g) -33,12 Sól (g) -7,10 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 90g (1,2,3,8) (smażone) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao 200ml (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 10.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 062,74 Białko (g) –80,99 Tłuszcze (g) –75,14 - w tym tł. nasycone (g) –35,64 Węglowodany ogółem (g) –290,25 - w tym cukry (g) –33,06 Błonnik (g) –26,96 Sól (g) –6,83 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki drobiowe z warzywami – gotowane 130g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150ml (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 10.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 026,99 Białko (g) –80,29 Tłuszcze (g) –75,39 - w tym tł. nasycone (g) –35,00 Węglowodany ogółem (g) –284,68 - w tym cukry (g) –20,46 Błonnik (g) –29,96 Sól (g) –7,37 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki drobiowe z warzywami – gotowane 130g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml (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 11.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 231,16 Białko (g) -85,12 Tłuszcze (g) -80,94 - w tym tł. nasycone (g) -36,17 Węglowodany ogółem (g) -317,96 - w tym cukry (g) -63,28 Błonnik (g) -29,66 Sól (g)-6,85 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z warzywami 200g (2,3,6) Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 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 11.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 441,46 Białko (g) -92,43 Tłuszcze (g) -87,51 - w tym tł. nasycone (g) -40,02 Węglowodany ogółem (g) -351,66 - w tym cukry (g) -81,92 Błonnik (g) -33,05 Sól (g) -6,94 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z warzywami 200g (2,3,6) Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Budyń z malinami 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 11.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 138,35 Białko (g) -79,40 Tłuszcze (g) -76,62 - w tym tł. nasycone (g) -36,80 Węglowodany ogółem (g) -306,62 - w tym cukry (g) -63,07 Błonnik (g) -26,16 Sól (g) -6,74 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 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 11.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 150g (2) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 057,00 Białko (g) -93,02 Tłuszcze (g) -79,30 - w tym tł. nasycone (g) -38,19 Węglowodany ogółem (g) -267,44 - w tym cukry (g) -35,82 Błonnik (g) -26,28 Sól (g) -6,35 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Kiwi 130g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 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 12.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 229,63 Białko (g) -94,46
OBIAD	Zupa meksykańska z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 300g (1,2,3,8)	Tłuszcze (g) -84,72 - w tym tł. nasycone (g) -35,32 Węglowodany ogółem (g) -296,13 - w tym cukry (g) -36,86
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (1,2,3,7,9) Szynka kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Arbuz 200g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Błonnik (g) -25,48 Sól (g)-7,43 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
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 12.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 461,63 Białko (g) -102,49
OBIAD	Zupa meksykańska z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 300g (1,2,3,8)	Tłuszcze (g) -92,56 - w tym tł. nasycone (g) -36,93 Węglowodany ogółem (g) -329,79 - w tym cukry (g) -41,71
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (1,2,3,7,9) Szynka kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Arbuz 200g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Błonnik (g) -27,06 Sól (g) -6,73 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serem i warzywami(1,2), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
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 12.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 025,03 Białko (g) -78,99 Tłuszcze (g) -75,95 - w tym tł. nasycone (g) -33,84 Węglowodany ogółem (g) -288,33 - w tym cukry (g) -28,38 Błonnik (g) -33,64 Sól (g) -7,65 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem - gotowane 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g	
KOLACJA	Szynka kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
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 12.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1 968,03 Białko (g) -78,69 Tłuszcze (g) -75,95 - w tym tł. nasycone (g) -33,89 Węglowodany ogółem (g) -275,13 - w tym cukry (g) -23,68 Błonnik (g) -34,24 Sól (g) -7,66 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem - gotowane 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Szynka kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
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 13.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 225,70 Białko (g) -92,17 Tłuszcze (g) -82,87 - w tym tł. nasycone (g) -35,53
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 120g	Węglowodany ogółem (g) -305,40 - w tym cukry (g) -53,05
KOLACJA	Jajko 1 szt (8) Sos tatarskim 50g (7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) -29,78 Sól (g)-7,47 (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 13.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 412,80 Białko (g) -94,56 Tłuszcze (g) -88,27 - w tym tł. nasycone (g) -36,01
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 120g	Węglowodany ogółem (g) -339,57 - w tym cukry (g) -76,89
KOLACJA	Jajko 1 szt (8) Sos tatarskim 50g (7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) -31,99 Sól (g) -7,49 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami i migdałami (10)	
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 13.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 110,71 Białko (g) -84,54 Tłuszcze (g) -72,08 - w tym tł. nasycone (g) -34,52
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) -302,80 - w tym cukry (g) -50,19 Błonnik (g) -24,44
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,90 (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 13.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 035,01 Białko (g) -97,60 Tłuszcze (g) -74,59 - w tym tł. nasycone (g) -35,23
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) -266,30 - w tym cukry (g) -27,87 Błonnik (g) -24,96
KOLACJA	Jajko 50g (8) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,79 (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 14.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 218,17 Białko (g) -80,91 Tłuszcze (g) -76,20 - w tym tł. nasycone (g) -32,69
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -334,85 - w tym cukry (g) -54,43 Błonnik (g) -35,42
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 140g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,24 (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 14.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 408,76 Białko (g) -91,37 Tłuszcze (g) -81,17 - w tym tł. nasycone (g) -34,24
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -361,42 - w tym cukry (g) -74,46 Błonnik (g) -36,20
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 140g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,37 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretka z maślanki z brzoskwiniami 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 14.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 116,36 Białko (g) -79,18 Tłuszcze (g) -75,55 - w tym tł. nasycone (g) -32,56
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -307,20 - w tym cukry (g) -45,91 Błonnik (g) -29,83
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -6,20 (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 14.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 042,61 Białko (g) -80,97 Tłuszcze (g) -73,51 - w tym tł. nasycone (g) -31,13
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -294,19 - w tym cukry (g) -27,51
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 120g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) -32,21 Sól (g) -6,40 (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 15.09.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 226,21 Białko (g) -97,59 Tłuszcze (g) -82,48 - w tym tł. nasycone (g) -40,47
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Ciasto (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) -299,17 - w tym cukry (g) -57,03 Błonnik (g) -27,69
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek, papryka 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,98 (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 15.09.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 443,96 Białko (g) -106,17 Tłuszcze (g) -89,23 - w tym tł. nasycone (g) -43,67
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Ciasto (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) -334,69 - w tym cukry (g) -69,95 Błonnik (g) -32,77
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek, papryka 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,05 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z owocami 250g (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 15.09.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 162,98 Białko (g) -98,48 Tłuszcze (g) -77,47 - w tym tł. nasycone (g) -38,06 Węglowodany ogółem (g) -290,12 - w tym cukry (g) -49,77 Błonnik (g) -24,28 Sól (g) -6,87 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Sok owocowy 200ml Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 15.09.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 126,08 Białko (g) -94,03 Tłuszcze (g) -80,36 - w tym tł. nasycone (g) -38,84 Węglowodany ogółem (g) -282,74 - w tym cukry (g) -36,26 Błonnik (g) -28,22 Sól (g) -7,60 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g KEFIR 200ml	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	