

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.02.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 204,61 Białko (g) -72,36 Tłuszcze (g) -73,24 - w tym tł. nasycone (g) -36,37
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1,8) Kefir 200ml (2)	Węglowodany ogółem (g) -343,23 - w tym cukry (g) -64,09
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,6,7,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) -32,44 Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Deser z kaszy z owocami 150g (1,2)	
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 10.02.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 408,81 Białko (g) -81,02 Tłuszcze (g) -82,11 - w tym tł. nasycone (g) -37,61
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1,8) Kefir 200ml (2)	Węglowodany ogółem (g) -369,10 - w tym cukry (g) -82,87
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,6,7,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) -35,81 Sól (g) -7,15 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki i truskawek z migdałami (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Deser z kaszy z owocami (1,2)	
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 10.02.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 126,97 Białko (g) -82,36 Tłuszcze (g) -76,36 - w tym tł. nasycone (g) -34,91 Węglowodany ogółem (g) -300,59 - w tym cukry (g) -54,82 Błonnik (g) -25,66 Sól (g) -7,11 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udka gotowane 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Deser z kaszy z owocami 150ml (1,2)	
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 10.02.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kanapkowa 50g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 023,17 Białko (g) -83,76 Tłuszcze (g) -75,45 - w tym tł. nasycone (g) -34,05 Węglowodany ogółem (g) -278,71 - w tym cukry (g) -37,37 Błonnik (g) -28,53 Sól (g) -7,43 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udka gotowane 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.02.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) ½ jajka (8) Ser żółty 30g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2247,01 Białko (g) -77,74 Tłuszcze (g) -77,63 - w tym tł. nasycone (g) -36,83
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet z soczewicą duszony 80g (1,2,3,8)(mięso wiep.-dr.) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -336,00 - w tym cukry (g) -53,10 Błonnik (g) -28,95
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-6,41 (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 11.02.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) ½ jajka (8) Ser żółty 30g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 368,81 Białko (g) -82,08 Tłuszcze (g) -80,57 - w tym tł. nasycone (g) -37,86
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet z soczewicą duszony 80g (1,2,3,8)(mięso wiep.-dr.) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -355,81 - w tym cukry (g) -54,29 Błonnik (g) -29,51
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,43 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Muffinki warzywne (1,2,7,8)	
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 11.02.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 224,93 Białko (g) -72,11 Tłuszcze (g) -71,57 - w tym tł. nasycone (g) -32,57 Węglowodany ogółem (g) -349,53 - w tym cukry (g) -57,44 Błonnik (g) -29,09 Sól (g) -6,45 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 80g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 11.02.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1 993,28 Białko (g) -74,65 Tłuszcze (g) -74,35 - w tym tł. nasycone (g) -33,66 Węglowodany ogółem (g) -286,02 - w tym cukry (g) -24 Błonnik (g) -31,34 Sól (g) -7,15 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 80g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (2) Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z kurczaka z warzywami 70g (6) Serek Favita 40g (2) Sałata Pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
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 12.02.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z rzodkiewkami 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 234,38 Białko (g) -98,68 Tłuszcze (g) -76,30 - w tym tł. nasycone (g) -33,25
OBIAD	Toskańska zupa z fasolą 300ml (1,2,3,6,7) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 140g (1) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -319,15 - w tym cukry (g) -38,27 Błonnik (g) -33,63
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,21 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml (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 12.02.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z rzodkiewkami 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 383,63 Białko (g) -99,38 Tłuszcze (g) -76,45 - w tym tł. nasycone (g) -33,25
OBIAD	Toskańska zupa z fasolą 300ml (1,2,3,6,7) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 140g (1) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -358,31 - w tym cukry (g) -64,68 Błonnik (g) -37,00
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Kanapkowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,23 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z malinami 250ml	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml (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 12.02.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata pomarańcza 150 g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 023,64 Białko (g) -82,56 Tłuszcze (g) -68,59 - w tym tł. nasycone (g) -31,54
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -295,64 - w tym cukry (g) -40,70 Błonnik (g) -29,34
KOLACJA	Kanapkowa 30g (3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata Pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,75 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.02.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2056,14 Białko (g) -88,41 Tłuszcze (g) -71,99 - w tym tł. nasycone (g) -33,34
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -293,31 - w tym cukry (g) -39,37 Błonnik (g) -32,14
KOLACJA	Kanapkowa 30g (3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata Pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,84 (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 13.02.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 196,14 Białko (g) -91,29 Tłuszcze (g) -73,16 - w tym tł. nasycone (g) -32,16
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane papryką i fasolką 140g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -320,59 - w tym cukry (g) -63,14 Błonnik (g) -30,08
KOLACJA	Sałatka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (1,2,3,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Mandarynka 150g	Sól (g) -6,98 (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 13.02.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 404,89 Białko (g) -100,43 Tłuszcze (g) -79,68 - w tym tł. nasycone (g) -35,63
OBIAD	Pieczarkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko faszerowane papryką i fasolką 140g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -352,15 - w tym cukry (g) -71,36 Błonnik (g) -33,22
KOLACJA	Sałatka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (1,2,3,8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Mandarynka 150g	Sól (g) -7,07 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z owocami 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowa 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 13.02.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2082,02 Białko (g) -90,29 Tłuszcze (g) -63,36 - w tym tł. nasycone (g) -30,34 Węglowodany ogółem (g) -312,81 - w tym cukry (g) -63,53 Błonnik (g) -28,27 Sól (g) -6,61 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretką z pstrąga z warzywami 140g (3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynka 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 13.02.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kanapkowa 50g (3,6,) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2003,68 Białko (g) -91,45 Tłuszcze (g) -66,90 - w tym tł. nasycone (g) -32,46 Węglowodany ogółem (g) -286,24 - w tym cukry (g) -43,17 Błonnik (g) -29,77 Sól (g) -6,94 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretką z pstrąga z warzywami 140g (3,7,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynka 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.02.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt.(2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 207,79 Białko (g) -87,65 Tłuszcze (g) -74,64 - w tym tł. nasycone (g) -34,28
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 70g	Węglowodany ogółem (g) -323,91 - w tym cukry (g) -51,24 Błonnik (g) -30,04
KOLACJA	Twaróg z oliwkami i papryką 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-7,31 (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 14.02.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt.(2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 354,22 Białko (g) -91,33 Tłuszcze (g) -78,70 - w tym tł. nasycone (g) -36,34
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 70g	Węglowodany ogółem (g) -348,53 - w tym cukry (g) - 56,77 Błonnik (g) -30,92
KOLACJA	Twaróg z oliwkami i papryką 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,38 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), herbata owocowa	
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 14.02.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 097,46 Białko (g) -77,50 Tłuszcze (g) -69,62 - w tym tł. nasycone (g) -33,32 Węglowodany ogółem (g) -311,76 - w tym cukry (g) -50,78 Błonnik (g) -24,17 Sól (g) -6,71 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 100g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 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 14.02.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 031,33 Białko (g) -82,77 Tłuszcze (g) -74,93 - w tym tł. nasycone (g) -34,18 Węglowodany ogółem (g) -281,39 - w tym cukry (g) -31,02 Błonnik (g) -26,96 Sól (g) -7,40 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 100g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.02.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynekowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2196,77 Białko (g) -99,53 Tłuszcze (g) -77,52 - w tym tł. nasycone (g) -36,04 Węglowodany ogółem (g) -300,85 - w tym cukry (g) -37,46 Błonnik (g) -28,12 Sól (g)-7,14 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 100g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Sok jabłkowy 200ml Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 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 15.02.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynekowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 390,86 Białko (g) -103,92 Tłuszcze (g) -80,40 - w tym tł. nasycone (g) -36,73 Węglowodany ogółem (g) -340,18 - w tym cukry (g) -65,93 Błonnik (g) -30,25 Sól (g) -7,14 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 100g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Sok jabłkowy 200ml Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Galaretka z bananami i migdałami (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 15.02.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 160,06 Białko (g) -98,89 Tłuszcze (g) -73,10 - w tym tł. nasycone (g) -33,25
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 100g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -299,70 - w tym cukry (g) -36,86 Błonnik (g) -25,81
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Sok jabłkowy 200ml Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,10 (w tym sól dodana 2g)
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 15.02.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kefir 200ml (2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 092,86 Białko (g) -92,20 Tłuszcze (g) -75,12 - w tym tł. nasycone (g) -34,91
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 100g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (2) Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -288,29 - w tym cukry (g) -36,21 Błonnik (g) -28,98
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,32 (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 16.02.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku (2) Twaróg 50g z suszonymi pomidorami i pietruszką (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2187,37 Białko (g) – 85,30 Tłuszcze (g) – 74,78 - w tym tł. nasycone (g) –33,35
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) pieczeń rzymska 80g w sosie własnym 100g (1,2,3) Kasza gryczana 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) – 322,24 - w tym cukry (g) –47,47 Błonnik (g) – 31,52
KOLACJA	Jajko 1szt (8) w sosie tatarskim (6,7,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)- 6,90 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200 ml (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 16.02.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku (2) Twaróg 50g z suszonymi pomidorami i pietruszką (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2432,32 Białko (g) – 95,05 Tłuszcze (g) – 82,89 - w tym tł. nasycone (g) – 37,87
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) pieczeń rzymska 80g w sosie własnym 100g (1,2,3) Kasza gryczana 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) – 360,33 - w tym cukry (g) – 62,97 Błonnik (g) – 36,59
KOLACJA	Jajko 1szt (8) w sosie tatarskim (6,7,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) – 6,99(w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z owocami 250g (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	sok owocowy (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 16.02.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku (2) Twaróg 50g z pietruszką (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2006,17 Białko (g) – 77,51 Tłuszcze (g) – 67,49 - w tym tł. nasycone (g) – 32,69
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) pieczeń rzymska 80g w sosie własnym 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) – 295,71 - w tym cukry (g) – 36,92 Błonnik (g) – 26,07
KOLACJA	Jajko ½ szt. (8) Szynkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) – 6,92 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.02.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg 50g z pietruszką (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 1995,17 Białko (g) – 86,76 Tłuszcze (g) – 69,34 - w tym tł. nasycone (g) – 33,01
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) pieczeń rzymska 80g w sosie własnym 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Fasolka szparagowa 120g	Węglowodany ogółem (g) – 284,63 - w tym cukry (g) – 37,96 Błonnik (g) – 29,90
KOLACJA	Jajko 1szt. szt. (8) Szynkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) – 7,12(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	