

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 254,37 Białko (g) -84,25 Tłuszcze (g) -77,66 - w tym tł. nasycone (g) -33,93
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie curry 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Węglowodany ogółem (g) -331,01 - w tym cukry (g) -40,39 Błonnik (g) -28,78
<b>KOLACJA</b>	Sałatka z tuńczyka 140g (1,2,3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	Sól (g)-6,90 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2480,44 Białko (g) -92,79 Tłuszcze (g) -84,96 - w tym tł. nasycone (g) -37,32
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie curry 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	Węglowodany ogółem (g) -363,80 - w tym cukry (g) -44,61 Błonnik (g) -30,27
<b>KOLACJA</b>	Sałatka z tuńczyka 140g (1,2,3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	Sól (g) -7,20 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Kanapka z serem i warzywami (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2193,62  Białko (g) -77,43  Tłuszcze (g) -72,70 - w tym tł. nasycone (g) -32,45
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) -332,54 - w tym cukry (g) -53,10  Błonnik (g) -27,67
<b>KOLACJA</b>	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 80g (1) Herbata	Sól (g) -7,04 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.03.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 065,87  Białko (g) -79,58  Tłuszcze (g) -73,95 - w tym tł. nasycone (g) -33,18
<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) -294,8 - w tym cukry (g) -31,36  Błonnik (g) -26,12
<b>KOLACJA</b>	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, pomidor 100g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,01 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Banan 130g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) – 2292,54  Białko (g) – 90,37  Tłuszcze (g) – 78,31 - w tym tł. nasycone (g) – 36,12  Węglowodany ogółem (g) – 331,71 - w tym cukry (g) – 51,99  Błonnik (g) – 27,31  Sól (g)- 6,11 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udka duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza gryczana 200g Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 30g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka, pomidor, ogórek 90g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata Ciasto 50g	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy 200ml	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Banan 130g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) – 2532,79  Białko (g) – 98,91  Tłuszcze (g) – 85,02 - w tym tł. nasycone (g) – 40,00  Węglowodany ogółem (g) – 368,75 - w tym cukry (g) – 67,95  Błonnik (g) – 28,26  Sól (g) – 6,20 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udka duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza gryczana 200g Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 30g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka, pomidor, ogórek 90g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata Ciasto 50g	
<b>PODWIECZOREK</b>	Kasza manna z brzoskwiniami (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 130g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) – 2211,81  Białko (g) – 69,42  Tłuszcze (g) – 71,87 - w tym tł. nasycone (g) – 35,42  Węglowodany ogółem (g) – 345,37 - w tym cukry (g) – 50,14  Błonnik (g) – 26,33  Sól (g) – 6,07 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 70g (1,2,8) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata Ciasto 50g	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.03.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Sok pomidorowy 300ml Jajko 50g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Kiwi 120g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) – 2047,96  Białko (g) – 85,50  Tłuszcze (g) – 73,24 - w tym tł. Nasycone (g) – 35,83  Węglowodany ogółem (g) – 291,24 - w tym cukry (g) – 29,54  Błonnik (g) – 31,52  Sól (g) – 7,19 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 70g (1,2,8) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Serek Favita 40g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek wiejski lekki 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Dżem 25 g Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2218,63  Białko (g) – 89,71  Tłuszcze (g) –74,38 - w tym tł. nasycone (g) –30,83
<b>OBIAD</b>	Marchwiowa z cukinia i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Filet drobiowy duszony w sosie własnym 190g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g KOMPOT 200ml	Węglowodany ogółem (g) –331,32 - w tym cukry (g) – 56,3  Błonnik (g) – 36,65
<b>KOLACJA</b>	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Pomarańcza 150g Herbata	Sól (g)-7,39 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny/ owocowy 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Dżem 25 g Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) –2 400,28  Białko (g) –98,52  Tłuszcze (g) –81,57 - w tym tł. nasycone (g) –32,11
<b>OBIAD</b>	Marchwiowa z cukinia i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Filet drobiowy duszony w sosie własnym 190g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g KOMPOT 200ml	Węglowodany ogółem (g) –353,60 - w tym cukry (g) –71,95 Błonnik (g) –38,51
<b>KOLACJA</b>	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Pomarańcza 150g Herbata	Sól (g) -7,43 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Galaretka z brzoskwiniami i sosem orzechowym (2,10)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 075,16  Białko (g) -78,92  Tłuszcze (g) -69,44 - w tym tł. nasycone (g) -31,06
<b>OBIAD</b>	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Filet drobiowy duszony w sosie własnym 190g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g KOMPOT 200ml	Węglowodany ogółem (g) -314,14 - w tym cukry (g) -50,22  Błonnik (g) -33,34
<b>KOLACJA</b>	Pasztet z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,01 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.03.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -1986,66  Białko (g) -79  Tłuszcze (g) -69,74 - w tym tł. nasycone (g) -31,30
<b>OBIAD</b>	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Filet drobiowy duszony w sosie własnym 190g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -289,45 - w tym cukry (g) -33,21
<b>KOLACJA</b>	Pasztet z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -31,04  Sól (g) -7,02 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 335,75  Białko (g) -105,78  Tłuszcze (g) - 76,27 - w tym tł. nasycone (g) -38,04  Węglowodany ogółem (g) - 335,45 - w tym cukry (g) - 64,76  Błonnik (g) -31,83  Sól (g)- 6,99 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (1,3,8) Sos własny 100g (1,2) Kasza gryczana z soczewicą 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	
<b>KOLACJA</b>	Serek Favita 20g (1,3) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Mandarynka 150 g	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 563,15  Białko (g) -111,53  Tłuszcze (g) - 81,50 - w tym tł. nasycone (g) -40,97  Węglowodany ogółem (g) - 376,59 - w tym cukry (g) - 80,04  Błonnik (g) -33,98  Sól (g) -7,06 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (1,3,8) Sos własny 100g (1,2) Kasza gryczana z soczewicą 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	
<b>KOLACJA</b>	Serek Favita 20g (1,3) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Mandarynka 150 g	
<b>PODWIECZOREK</b>	Ryż na mleku z mussem jabłkowym 250g (2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2097,57  Białko (g) -96,16  Tłuszcze (g) -68,93 - w tym tł. nasycone (g) -34,72  Węglowodany ogółem (g) -297,37 - w tym cukry (g) -60,51  Błonnik (g) -26,93  Sól (g) -6,97 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (1,3,7) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Serek Favita 20g (1,3) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Mandarynka 150g	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.03.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Serek Deliser 34 g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -1967,25  Białko (g) - 76,08  Tłuszcze (g) -69,11 - w tym tł. nasycone (g) -33,26  Węglowodany ogółem (g) -288,28 - w tym cukry (g) -44,94  Błonnik (g) -30,25  Sól (g) -7,3 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska w sosie własnym 90g (3,7) Sos własny 100g (1,2) Ziemniaki 200g (1) Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Serek Favita 20g (1,3) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2) Mandarynka 150g	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Twaróg z pietruszką i rzodkiewkami 70g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) – 2253,57 Białko (g) – 79,80
<b>OBIAD</b>	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki rybne duszone w sosie koperkowym 90g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 120g (2) Sok owocowy 200ml	Tłuszcze (g) – 77,55 - w tym tł. nasycone (g) – 36,46 Węglowodany ogółem (g) – 331,74 - w tym cukry (g) – 64,86 Błonnik (g) –25,52
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 30g (2) Jajko ze szczypiorkiem 50g (8) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)- 6,29 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Twaróg z pietruszką i rzodkiewkami 70g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) –2 510,82 Białko (g) – 89,83
<b>OBIAD</b>	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki rybne duszone w sosie koperkowym 90g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 120g (2) Sok owocowy 200ml	Tłuszcze (g) –85,95 - w tym tł. nasycone (g) – 40,65 Węglowodany ogółem (g) – 369,11 - w tym cukry (g) –79,88 Błonnik (g) –27,74
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 30g (2) Jajko ze szczypiorkiem 50g (8) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,38 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Owsianka z owocami 250g (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Twaróg z pietruszką 70g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) – 2072,99  Białko (g) –71,56
<b>OBIAD</b>	Krupnik z ziemniakami (1,2,3,6,7) Klopsiki rybne duszone w sosie koperkowym 90g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Sałata z maślanką 70g (2) Sok owocowy 200ml	Tłuszcze (g) – 66,96 - w tym tł. nasycone (g) – 31,24  Węglowodany ogółem (g) –315,19 - w tym cukry (g) – 64,07
<b>KOLACJA</b>	½ jajka 25g (8) Serek Deliser 34g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Błonnik (g) – 22,18  Sól (g) –6,07 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.03.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Twaróg z pietruszką 70g (2) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) –2 050,83  Białko (g) – 92,21
<b>OBIAD</b>	Krupnik z ziemniakami (1,2,3,6,7) Klopsiki rybne duszone w sosie koperkowym 90g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Sałata z maślanką 70g (2)	Tłuszcze (g) –72,93 - w tym tł. nasycone (g) – 32,16  Węglowodany ogółem (g) – 278,40 - w tym cukry (g) –26,57
<b>KOLACJA</b>	Jajko 50g (8) Serek Deliser 34g (2) Sałata Kiwi 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) –20,17  Sól (g) –6,95 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany bez laktozy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 260,28  Białko (g) -107,34  Tłuszcze (g) -75,79 - w tym tł. nasycone (g) -35,98
<b>OBIAD</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Napój probiotyczny 150ml	Węglowodany ogółem (g) -317,36 - w tym cukry (g) -61,43
<b>KOLACJA</b>	Serek topiony plastry 18g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -33,13  Sól (g) -7,29 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (1,2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 404,14  Białko (g) -112,47  Tłuszcze (g) -76,83 - w tym tł. nasycone (g) -36,54
<b>OBIAD</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Napój probiotyczny 150ml	Węglowodany ogółem (g) -350,35 - w tym cukry (g) -78,96
<b>KOLACJA</b>	Serek topiony plastry 18g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -37,84  Sól (g) -7,44 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Koktajl bananowo -malinowy 250ml (2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (1,2) Szykowa drobiowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Jabłko 150g	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 167,62  Białko (g) -87,37  Tłuszcze (g) -68,48 - w tym tł. nasycone (g) -31,42
<b>OBIAD</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Napój probiotyczny 150ml	Węglowodany ogółem (g) -330,48 - w tym cukry (g) -54,64  Błonnik (g) -33,27
<b>KOLACJA</b>	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata Pomarańcza 150g	Sól (g) -7,33 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.03.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Szykowa drobiowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Jabłko 150g	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 019,37  Białko (g) -85,40  Tłuszcze (g) -67,50 - w tym tł. nasycone (g) -30,32
<b>OBIAD</b>	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Kefir 200ml	Węglowodany ogółem (g) -300,46 - w tym cukry (g) -54,64  Błonnik (g) -35,78
<b>KOLACJA</b>	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata Pomarańcza 150g	Sól (g) -7,27 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Jajko w sosie tatarskim 50g (8,7,3) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2) Ciasto 50g (1,2,8)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 278,92  Białko (g) -100,58  Tłuszcze (g) -80,74 - w tym tł. nasycone (g) -36,12
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 130g w sosie potrawkowym 100g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -316,16 - w tym cukry (g) -42,74
<b>KOLACJA</b>	Serek wiejski 150g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -30,67  Sól (g)-6,90 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mleko smakowe 200ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Jajko w sosie tatarskim 50g (8,7,3) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2) Ciasto 50g (1,2,8)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2436,52  Białko (g) -102,28  Tłuszcze (g) -83,49 - w tym tł. nasycone (g) -36,36
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 130g w sosie potrawkowym 100g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -351,35 - w tym cukry (g) -51,02 Błonnik (g) -34,39
<b>KOLACJA</b>	Serek wiejski 150g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,92 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Kisiel z malinami i migdałami 250g (4)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mleko smakowe 200ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Ciasto 50g (1,2,8) Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2) Ciasto 50g (1,2,8)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2207,34  Białko (g) -96,40  Tłuszcze (g) -75,55 - w tym tł. nasycone (g) -32,22
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 130g w sosie potrawkowym 100g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -309,58 - w tym cukry (g) -43,70  Błonnik (g) -26,21
<b>KOLACJA</b>	Serek wiejski 150g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) -6,76 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mleko smakowe 200ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.03.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Jajko 50g (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2204,51  Białko (g) -99,53  Tłuszcze (g) -75,67 - w tym tł. nasycone (g) -32,22
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 130g w sosie potrawkowym 100g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -308,18 - w tym cukry (g) -31,06  Błonnik (g) -28,87
<b>KOLACJA</b>	Serek wiejski 150g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) -6,85 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	