

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.07.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Brzoskwinia 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 241,85 Białko (g) –85,01 Tłuszcze (g) –77,31 - w tym tł. nasycone (g) –34,51 Węglowodany ogółem (g) –329,07 - w tym cukry (g) –43,26 Błonnik (g) –29,68 Sól (g)-7,23 (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	
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 140g (1,3,7,8,9) Szynkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa z mlekiem 250ml (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 14.07.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (1) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Brzoskwinia 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 444,35 Białko (g) –94,81 Tłuszcze (g) –79,76 - w tym tł. nasycone (g) –35,84 Węglowodany ogółem (g) –365,92 - w tym cukry (g) –53,81 Błonnik (g) –31,63 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	
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 140g (1,3,7,8,9) Szynkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Sałatka owocowa z serkiem homogenizowanym (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 14.07.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 065,30 Białko (g) –70,21 Tłuszcze (g) –67,07 - w tym tł. nasycone (g) –32,35 Węglowodany ogółem (g) –318,46 - w tym cukry (g) –50,84 Błonnik (g) –25,92 Sól (g) –6,97 (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 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(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 14.07.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski lekki 150g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 100g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 025,00 Białko (g) –86,18 Tłuszcze (g) –74,72 - w tym tł. nasycone (g) –36,37 Węglowodany ogółem (g) –279,84 - w tym cukry (g) –36,06 Błonnik (g) –29,70 Sól (g) –7,49 (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 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Brzoskwinia 100g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Brzoskwinia 150g	
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 15.07.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Zacierki na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: 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 Błonnik (g) –28,30 Sól (g)- 7,06 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynka drobiowa 40g (2) Sałata Masło 15g (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 15.07.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Zacierki na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 376,65 Białko (g) –93,68 Tłuszcze (g) –76,76 - w tym tł. nasycone (g) –33,26 Węglowodany ogółem (g) –354,28 - w tym cukry (g) –50,43 Błonnik (g) –29,35 Sól (g) -7,14 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g	
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynka drobiowa 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Gofry (1,2,8) , herbata owocowa	
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 15.07.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 026,84 Białko (g) -86,58 Tłuszcze (g) -65,96 - w tym tł. nasycone (g) -32,78 Węglowodany ogółem (g) -292,42 - w tym cukry (g) -38,70 Błonnik (g) -23,17 Sól (g) -6,67 (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 drobiowa 30g (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 15.07.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2) Brzoskwinia 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 049,54 Białko (g) -96,18 Tłuszcze (g) -64,80 - w tym tł. nasycone (g) -32,14 Węglowodany ogółem (g) -296,78 - w tym cukry (g) -38,44 Błonnik (g) -28,99 Sól (g) -7,25 (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 Buraczki 120g	
KOLACJA	Serek Favita 40g (2) Szynka drobiowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.07.2025**Dieta podstawowa**

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Sałatka owocowa 200g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 448,05 Białko (g) –108,02 Tłuszcze (g) –80,64 - w tym tł. nasycone (g) –34,69
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana z pietruszką i czosnkiem 120g (2)	Węglowodany ogółem (g) –358,46 - w tym cukry (g) –60,69 Błonnik (g) –39,00
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)-7,32 (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 16.07.2025**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Sałatka owocowa 200g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 195,63 Białko (g) –85,86 Tłuszcze (g) –73,15 - w tym tł. nasycone (g) –30,61
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g (2)	Węglowodany ogółem (g) –329,52 - w tym cukry (g) –55,07 Błonnik (g) –34,05
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 120g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,60(w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Serek wiejski z warzywami, pieczywo (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 16.07.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Sałatka owocowa 200g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 224,48 Białko (g) –82,30 Tłuszcze (g) –73,38 - w tym tł. nasycone (g) –34,80
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g (2)	Węglowodany ogółem (g) –337,59 - w tym cukry (g) –54,61 Błonnik (g) –31,99
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 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 16.07.2025 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 Kiwi 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2, 009,16 Białko (g) –80,10 Tłuszcze (g) –78,65 - w tym tł. nasycone (g) –36,21
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) –273,33 - w tym cukry (g) –27,66 Błonnik (g) –29,91
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –6,55 (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 17.07.2025

Dieta podstawowa

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) -2 207,26 Białko (g) -92,16 Tłuszcze (g) -74,92 - w tym tł. nasycone (g) -32,04
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) -320,49 - w tym cukry (g) -48,09 Błonnik (g) -32,05
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (6,7,8,9) Kanapkowa 30g (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 17.07.2025

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) -2 444,13 Białko (g) -100,33 Tłuszcze (g) -82,99 - w tym tł. nasycone (g) -36,13
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) -354,95 - w tym cukry (g) -52,88 Błonnik (g) -33,85
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (6,7,8,9) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,60 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serkiem Favita i warzywami (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 17.07.2025
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) -2 026,68 Białko (g) -77,29 Tłuszcze (g) -66,83 - w tym tł. nasycone (g) -29,57 Węglowodany ogółem (g) -303,91 - w tym cukry (g) -50,89 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 Brzoskwinia 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 17.07.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek bez laktozy 150g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 117,60 Białko (g) -89,86 Tłuszcze (g) -76,39 - w tym tł. nasycone (g) -36,34 Węglowodany ogółem (g) -293,07 - w tym cukry (g) -46,85 Błonnik (g) -27,63 Sól (g) -6,93 (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 Brzoskwinia 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 18.07.2025

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) -2 231,64 Białko (g) –87,95 Tłuszcze (g) –74,25 - w tym tł. nasycone (g) –33,83
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	Węglowodany ogółem (g) –334,60 - w tym cukry (g) –46,09 Błonnik (g) –34,60 Sól (g) -6,87 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Jajko (8) Serek Favita 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Sok jabłkowy 200ml 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 18.07.2025

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) –2 477,39 Białko (g) –96,98 Tłuszcze (g) –81,25 - w tym tł. nasycone (g) –37,09
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	Węglowodany ogółem (g) –377,07 - w tym cukry (g) –59,35 Błonnik (g) –40,72
KOLACJA	Jajko (8) Serek Favita 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Sok jabłkowy 200ml Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,94 (w tym sól dodana 2g)
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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2025
Dieta lekkostrawna

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) -2 026,27 Białko (g) –83,48 Tłuszcze (g) –65,63 - w tym tł. nasycone (g) –30,56
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	Węglowodany ogółem (g) –302,90 - w tym cukry (g) –42,40 Błonnik (g) –30,23
KOLACJA	½ jajka (8) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,65 (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 18.07.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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) –1 994,29 Białko (g) –84,30 Tłuszcze (g) –71,57 - w tym tł. nasycone (g) –31,97 Węglowodany ogółem (g) –281,38 - w tym cukry (g) –31,16 Błonnik (g) –30,17
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	Sól (g) –6,94 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Jajko (8) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 19.07.2025**Dieta podstawowa**

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 206,30 Białko (g) –86,32 Tłuszcze (g) –73,59 - w tym tł. nasycone (g) –37,75
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) –326,26 - w tym cukry (g) –61,56 Błonnik (g) –29,20
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Ser żółty 30g (2) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-6,45 (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 19.07.2025**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 500,32 Białko (g) –96,94 Tłuszcze (g) –84,71 - w tym tł. nasycone (g) –44,03 Węglowodany ogółem (g) –364,98 - w tym cukry (g) –79,69 Błonnik (g) –30,25 Sól (g) -6,58 (w tym sól dodana 2g)
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	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Ser żółty 30g (2) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
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 19.07.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (2,3,6,9) Serek Favita 20g (2) Dżem 25g Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 088,13 Białko (g) -76,51 Tłuszcze (g) -63,31 - w tym tł. nasycone (g) -31,40
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) -327,41 - w tym cukry (g) -61,86 Błonnik (g) -27,32
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -6,11 (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 19.07.2025

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) Brzoskwinia 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1 999,98 Białko (g) -87,26 Tłuszcze (g) -67,31 - w tym tł. nasycone (g) -33,60
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) -289,55 - w tym cukry (g) -37,96 Błonnik (g) -30,56
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) -6,86 (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 20.07.2025**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) -2 219,76 Białko (g) –91,25 Tłuszcze (g) –74,11 - w tym tł. nasycone (g) –33,12 Węglowodany ogółem (g) –324,60 - w tym cukry (g) –54,23 Błonnik (g) –30,45 Sól (g)-7,26 (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 Ciasto (1,2,8)	
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata, ogórek 50g Sok owocowy 200ml Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 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 20.07.2025**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) –2 409,51 Białko (g) –109,78 Tłuszcze (g) –80,61 - w tym tł. nasycone (g) –36,99 Węglowodany ogółem (g) –339,00 - w tym cukry (g) –67,95 Błonnik (g) –30,65 Sól (g) -7,83 (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 Ciasto (1,2,8)	
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata, ogórek 50g Sok owocowy 200ml Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Serek wiejski z dżemem (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 20.07.2025
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) -2 017,06 Białko (g) –85,01 Tłuszcze (g) –67,82 - w tym tł. nasycone (g) –30,35 Węglowodany ogółem (g) –292,42 - w tym cukry (g) –51,33 Błonnik (g) –28,22 Sól (g) –7,15 (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 Brzoskwinia 100g 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 20.07.2025
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) –2 009,41 Białko (g) –87,08
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	Tłuszcze (g) –73,19 - w tym tł. nasycone (g) –32,86 Węglowodany ogółem (g) –277,60 - w tym cukry (g) –35,26
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,7,6) Pasta z łososia 30g (3,6,7,9) Sałata Brzoskwinia 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Błonnik (g) –28,98 Sól (g) –7,52 (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	

