

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 238,47 Białko (g) –86,97 Tłuszcze (g) –72,46 - w tym tł. nasycone (g) –32,47
OBIAD	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) –333,37 - w tym cukry (g) –44,7 Błonnik (g) –28,94
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka 140g (1,2,3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	Sól (g)-6,99 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 455,97 Białko (g) –106,77 Tłuszcze (g) –80,36 - w tym tł. nasycone (g) –36,37 Węglowodany ogółem (g) –355,27 - w tym cukry (g) –55,5 Błonnik (g) –31,79 Sól (g) -7,56 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	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	
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka 140g (1,2,3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Serek twarogowy (2), pomarańcza	
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 15.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 183,27 Białko (g) –83,21 Tłuszcze (g) –72,10 - w tym tł. nasycone (g) –33,50
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	Węglowodany ogółem (g) –323,13 - w tym cukry (g) –56,11 Błonnik (g) –25,31
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (1,3,7,6) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 80g (1) Herbata	Sól (g) –6,95 (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 15.12.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 091,77 Białko (g) –83,96 Tłuszcze (g) –72,70 - w tym tł. nasycone (g) –33,75
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 130g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	Węglowodany ogółem (g) –298,53 - w tym cukry (g) –40,81 Błonnik (g) –25,31
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (1,3,7,6) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, pomidor 100g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Pomarańcza 150g Herbata	Sól (g) –6,97 (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 16.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Banan 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 236,49 Białko (g) –85,35 Tłuszcze (g) –72,70 - w tym tł. nasycone (g) –35,51
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1, 8,6) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) ziemniaki 200g Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –339,38 - w tym cukry (g) –68,01 Błonnik (g) –31,94
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka, pomidor, ogórek 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-6,90 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy 100ml (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 16.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Banan 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 480,24 Białko (g) –94,77 Tłuszcze (g) –79,57 - w tym tł. nasycone (g) –39,40
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1, 8,6) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) ziemniaki 200g Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –379,15 - w tym cukry (g) –83,13 Błonnik (g) –35,91
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka, pomidor, ogórek 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,99 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kasza manna na mleku z malinami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy 100ml (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 16.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Banan 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 186,59 Białko (g) -82,54 Tłuszcze (g) -67,25 - w tym tł. nasycone (g) -32,53
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1, 8,6,7) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) ziemniaki 200g Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -337,69 - w tym cukry (g) -68,32 Błonnik (g) -27,97
KOLACJA	Ser Favita 20g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,82 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy 100ml (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 16.12.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 50g (8) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Kiwi 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 015,64 Białko (g) -86,82 Tłuszcze (g) -72,27 - w tym tł. nasycone (g) -35,08
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1, 8,6) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -282,01 - w tym cukry (g) -25,56
KOLACJA	Ser Favita 40g (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Błonnik (g) -29,61 Sól (g) -7,55 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy, ziarnisty 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 17.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,9) Dżem 25 g Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 197,44 Białko (g) –87,21 Tłuszcze (g) –71,14 - w tym tł. nasycone (g) –30,14
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana w sosie pietruszkowym (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –332,99 - w tym cukry (g) –56,70 Błonnik (g) –33,87
KOLACJA	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g)-7,46 (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 17.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,9) Dżem 25 g Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 411,94 Białko (g) –94,30 Tłuszcze (g) –79,47 - w tym tł. nasycone (g) –33,82
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana w sosie pietruszkowym (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –363,37 - w tym cukry (g) –56,70 Błonnik (g) –36,45
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,55 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki z owocami i orzechami (2,4,10)	
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 17.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,9) Dżem 25 g Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 139,48 Białko (g) -78,58 Tłuszcze (g) -65,30 - w tym tł. nasycone (g) -28,53
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana w sosie pietruszkowym (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -338,15 - w tym cukry (g) -67,24 Błonnik (g) -32,08
KOLACJA	Pasztet z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,91 (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 17.12.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 001,19 Białko (g) -81,91 Tłuszcze (g) -66,48 - w tym tł. nasycone (g) -29,30
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana w sosie pietruszkowym (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -298,01 - w tym cukry (g) -45,63 Błonnik (g) -31,63
KOLACJA	Pasztet z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,00 (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 18.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	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 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 259,47 Białko (g) –102,88 Tłuszcze (g) –74,08 - w tym tł. nasycone (g) –34,73 Węglowodany ogółem (g) –324,15 - w tym cukry (g) –42,49 Błonnik (g) –31,64 Sól (g)-6,95 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 80g (1,8) Sos własny 100g (1,2) Kasza pęczak z soczewicą 200g (1) Surówka wielowarzywna 120g	
KOLACJA	Sałatka makaronowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (1,3) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 18.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	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 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 542,67 Białko (g) –112,61 Tłuszcze (g) –80,80 - w tym tł. nasycone (g) –38,62 Węglowodany ogółem (g) –370,84 - w tym cukry (g) –67,03 Błonnik (g) –32,85 Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 80g (1,8) Sos własny 100g (1,2) Kasza pęczak z soczewicą 200g (1) Surówka wielowarzywna 120g	
KOLACJA	Sałatka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (1,3) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ryż na mleku z musem jabłkowym 250g (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 18.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	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 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 147,38 Białko (g) -97,64 Tłuszcze (g) -67,79 - w tym tł. nasycone (g) -33,54 Węglowodany ogółem (g) -311,04 - w tym cukry (g) -52,53 Błonnik (g) -27,57
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 80g (1,8) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata, Brzoskwinia 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -7,09 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 18.12.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski lekki 150g (2) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 036,77 Białko (g) -90,00 Tłuszcze (g) -64,39 - w tym tł. nasycone (g) -30,80 Węglowodany ogółem (g) -311,64 - w tym cukry (g) -25,80 Błonnik (g) -40,26
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 80g (1,8) Sos własny 100g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Fasolka szparagowa 120g	
KOLACJA	Kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata, Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -7,34 (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 19.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką i oliwkami 70g (2) Szynkowa drobiowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 194,36 Białko (g) –83,69 Tłuszcze (g) –70,39 - w tym tł. nasycone (g) –33,09 Węglowodany ogółem (g) –335,00, - w tym cukry (g) –51,60 Błonnik (g) –31,89 Sól (g)-7,08 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny smażony 100g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki (2) Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Jajko 1szt. (8) Sałata, papryka 50g Banan 150g Masło 20g (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 19.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką i oliwkami 70g (2) Szynkowa drobiowa 20g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 485,05 Białko (g) –94,37 Tłuszcze (g) –82,86 - w tym tł. nasycone (g) –40,05 Węglowodany ogółem (g) –371,16 - w tym cukry (g) –67,33 Błonnik (g) –34,06 Sól (g) -6,89 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny smażony 100g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 80g (2) Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Ser żółty 30g (2) Jajko 1szt. (8) Sałata, papryka 50g Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Owsianka z owocami 250g(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 19.12.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Szynkowa drobiowa 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 008,20 Białko (g) -74,51
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g w sosie koperkowym 100g (1,2,3,8,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 80g (2) Sok owocowy 200ml	Tłuszcze (g) -63,22 - w tym tł. nasycone (g) -30,97 Węglowodany ogółem (g) -304,64 - w tym cukry (g) -52,11
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Serek Deliser 34g (2) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Błonnik (g) -22,54 Sól (g) -6,29 (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 19.12.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Szynkowa drobiowa 20g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 025,80 Białko (g) -93,43
OBIAD	Krupnik z ziemniakami (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 90g (9) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2) Buraczki 100g	Tłuszcze (g) -69,83 - w tym tł. nasycone (g) -34,11 Węglowodany ogółem (g) -280,24 - w tym cukry (g) -29,80
KOLACJA	Jajko 50g (8) Serek Deliser 34g (2) Sałata Kiwi 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Błonnik (g) -26,98 Sól (g) -6,97 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany bez laktozy 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 20.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 220,99 Białko (g) –100,77 Tłuszcze (g) –74,07 - w tym tł. nasycone (g) –36,77 Węglowodany ogółem (g) –317,90 - w tym cukry (g) –46,19 Błonnik (g) –32,54 Sól (g)-7,32(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3) (duszony) Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka120g	
KOLACJA	Serek topiony plastry 18g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 20.12.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 421,50 Białko (g) –104,22 Tłuszcze (g) –79,37 - w tym tł. nasycone (g) –39,50 Węglowodany ogółem (g) –353,24 - w tym cukry (g) –54,16 Błonnik (g) –33,29 Sól (g) -7,27 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3)(duszony) Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka120g	
KOLACJA	Serek topiony plastry 18g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8,10), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 20.12.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek kostka 17g (2) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 183,67 Białko (g) –97,95 Tłuszcze (g) –68,97 - w tym tł. nasycone (g) –34,02 Węglowodany ogółem (g) –319,51 - w tym cukry (g) –55,83 Błonnik (g) –29,52 Sól (g) –6,98 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3)(duszony) Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 20.12.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 40g (3,6,7) Serek kostka 17g (2) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 023,02 Białko (g) –79,20 Tłuszcze (g) –65,67 - w tym tł. nasycone (g) –32,02
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1,2,3)(duszony) Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	Węglowodany ogółem (g) –305,86 - w tym cukry (g) –41,88 Błonnik (g) –29,52
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –7,02 (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 21.12.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Jajko 1szt.(8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g,ogórek 50g Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2) Kawa z mlekiem (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 175,83 Białko (g) –96,23 Tłuszcze (g) –71,99 - w tym tł. nasycone (g) –33,19 Węglowodany ogółem (g) –314,03 - w tym cukry (g) –41,31 Błonnik (g) –31,08 Sól (g)-6,30 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 70g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (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 21.12.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Jajko 1szt.(8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g,ogórek 50g Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2) Kawa z mlekiem (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 424,33 Białko (g) –103,26 Tłuszcze (g) –78,61 - w tym tł. nasycone (g) –37,04 Węglowodany ogółem (g) –354,84 - w tym cukry (g) –67,28 Błonnik (g) –32,03 Sól (g) -6,38 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 70g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Budyń z truskawkami 250g (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Dżem 25g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2) Herbata	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 030,48 Białko (g) –88,40 Tłuszcze (g) –67,47 - w tym tł. nasycone (g) –31,95
OBIAD	Koperkowa z makaronem (1,2,3,6,7,8) Udko gotowane 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –289,39 - w tym cukry (g) –48,70 Błonnik (g) –24,72
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 70g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,06 (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 21.12.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150g (2) Jajko 50g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 019,58 Białko (g) –95,77 Tłuszcze (g) –71,26 - w tym tł. nasycone (g) –33,29
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko gotowane 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –274,95 - w tym cukry (g) –32,21 Błonnik (g) –28,36
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 70g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g Herbata	Sól (g) –6,77 (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	