

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.01.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1994,36 Białko (g) -79,41 Tłuszcze (g) -74,18 - w tym tł. nasycone (g) -34,30
OBIAD	neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z soczewicą 200g (1,3) Marchewka z tymiankiem 120g (2) Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -279,50 - w tym cukry (g) -36,02 Błonnik (g) -29,12
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-7,65 (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 20.01.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2205,41 Białko (g) -89,79 Tłuszcze (g) -79,40 - w tym tł. nasycone (g) -35,10
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z soczewicą 200g (1,3) Marchewka z tymiankiem 120g (2) Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) -316,92 - w tym cukry (g) -41,72 Błonnik (g) -36,29
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (2,3,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,99 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), herbata owocowa	
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 20.01.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2396,04 Białko (g) -93,46 Tłuszcze (g) -88,47 - w tym tł. nasycone (g) -37,52 Węglowodany ogółem (g) -341,53 - w tym cukry (g) -47,52 Błonnik (g) -37,17 Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g (2) Sok pomarańczowy 200ml	
KOLACJA	Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Mandarynki 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
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 20.01.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jajko 1szt. (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2005,49 Białko (g) -82,71 Tłuszcze (g) -68,99 - w tym tł. nasycone (g) -33,67 Węglowodany ogółem (g) -286,39 - w tym cukry (g) -48,64 Błonnik (g) -25,28 Sól (g) -6,90 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona z marchewką 120g (2) Sok pomidorowy 300ml	
KOLACJA	Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Mandarynki 150g Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 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 21.01.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml(1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser topiony Gouda 18g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2213,72 Białko (g) -93,28 Tłuszcze (g) -77,19 - w tym tł. nasycone (g) -36,57
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -313,54 - w tym cukry (g) -48,22
KOLACJA	Twaróg z pietruszką i papryką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -29,15 Sól (g)-6,38 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.01.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Ser topiony Gouda 18g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2439,17 Białko (g) -102,33 Tłuszcze (g) -88,37 - w tym tł. nasycone (g) -40,54
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -346,05 - w tym cukry (g) -63,53
KOLACJA	Twaróg z pietruszką i papryką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -30,69 Sól (g) -6,47 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z truskawkami (1,2,8)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.01.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2139,69 Białko (g) -88,90 Tłuszcze (g) -69,97 - w tym tł. nasycone (g) -33,04
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -313,01 - w tym cukry (g) -48,37
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -26,87 Sól (g) -6,07 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.01.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 029,94 Białko (g) -88,90 Tłuszcze (g) -70,52 - w tym tł. nasycone (g) -33,29
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie potrawkowym 180g (1,2,3) Ryż 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -283,97 - w tym cukry (g) -25,13 Błonnik (g) -26,12
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Kiwi 100g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,09 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.01.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2174,81 Białko (g) -82,43 Tłuszcze (g) -77,8 - w tym tł. nasycone (g) -34,97
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zrazy z szynki 90g (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -317,71 - w tym cukry (g) -37,03 Błonnik (g) -33,71
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-7,80(w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.01.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2425,56 Białko (g) -91,57 Tłuszcze (g) -90,10 - w tym tł. nasycone (g) -41,78
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Zrazy z szynki 90g (6,7) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -345,16 - w tym cukry (g) -40,46 Błonnik (g) -35,25
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem 150g (1,3,7,8,9) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,08 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serem i warzywami (1,2,8), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.01.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1984,96 Białko (g) -82,33 Tłuszcze (g) -68,08 - w tym tł. nasycone (g) -30,68 Węglowodany ogółem (g) -287,01 - w tym cukry (g) -43,36 Błonnik (g) -28,62 Sól (g) -7,48 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Pomidor 50g, sałata Jogurt naturalny 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.01.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 200g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2045,91 Białko (g) -101,03 Tłuszcze (g) -71,81 - w tym tł. nasycone (g) -32,97 Węglowodany ogółem (g) -275,50 - w tym cukry (g) -40,02 Błonnik (g) -28,84 Sól (g) -7,25 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Pomidor 50g, sałata Jogurt naturalny 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.01.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Banan 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2184,36 Białko (g) -88,11 Tłuszcze (g) -77,99 - w tym tł. nasycone (g) -34,76
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z żołądków drobiowych 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -309,15 - w tym cukry (g) -47,70 Błonnik (g) -28,87
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Bukiet świeżych 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,39 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Mleko smakowe 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 23.01.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Banan 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2371,96 Białko (g) -90,80 Tłuszcze (g) -83,34 - w tym tł. nasycone (g) -35,24
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz z żołądków drobiowych 200g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -345,73 - w tym cukry (g) -71,34 Błonnik (g) -33,53
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Bukiet świeżych 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,41 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z malinami i migdałami 250ml (4)	
POSIŁEK DODATKOWY	Mleko smakowe 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 23.01.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2187,06 Białko (g) -78,74 Tłuszcze (g) -77,52 - w tym tł. nasycone (g) -35,24
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -318,36 - w tym cukry (g) -50,84 Błonnik (g) -26,87
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) -6,37 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Mleko smakowe 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 23.01.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski 150g Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2014,81 Białko (g) -90,73 Tłuszcze (g) -74,26 - w tym tł. nasycone (g) -32,90
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -269,71 - w tym cukry (g) -31,63 Błonnik (g) -25,77
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem (1,2)	Sól (g) -6,99 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.01.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 30g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 194,18 Białko (g) – 82,00 Tłuszcze (g) – 76,74 - w tym tł. nasycone (g) – 33,32
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Ryba zapiekana z warzywami 100g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z rukoli 80g (3,7)	Węglowodany ogółem (g) – 323,48 - w tym cukry (g) – 39,74 Błonnik (g) –32,14
KOLACJA	Sałatka ryżowa z ananasem 150g (2,3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 30g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,04 (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 24.01.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 30g Gruszka 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2388,96 Białko (g) –85,92 Tłuszcze (g) – 80,95 - w tym tł. nasycone (g) – 35,41
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Ryba zapiekana z warzywami 100g (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z rukoli 80g (3,7)	Węglowodany ogółem (g) –361,13 - w tym cukry (g) – 52,51 Błonnik (g) –34,92
KOLACJA	Sałatka ryżowa z ananasem 150g (2,3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 30g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,09 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8) kompot	
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 24.01.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 055,74 Białko (g) –88,48 Tłuszcze (g) – 69,71 - w tym tł. nasycone (g) – 34,52
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) –291,55 - w tym cukry (g) – 42,09 Błonnik (g) –25,75
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) –7,08 (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 24.01.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko (8) Szynkowa drobiowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2025,84 Białko (g) –89,68 Tłuszcze (g) –71,36 - w tym tł. nasycone (g) –34,91
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Gulasz drobiowy 180g (1,2,3) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) –279,28 - w tym cukry (g) –31,8 Błonnik (g) –25,45
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem (1,2)	Sól (g) –7,10 (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 25.01.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Kiwi 100g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 204,08 Białko (g) -101,64 Tłuszcze (g) -77,40 - w tym tł. nasycone (g) -37,50
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -302,55 - w tym cukry (g) -59,23 Błonnik (g) -29,81
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,46 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.01.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Kiwi 100g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 412,57 Białko (g) -107,32 Tłuszcze (g) -84,11 - w tym tł. nasycone (g) -38,52
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -334,81 - w tym cukry (g) -83,86 Błonnik (g) -31,03
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,49 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretka z brzoskwiniami i sosem orzechowym 250ml (2,10)	
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 25.01.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 050,52 Białko (g) -94,66 Tłuszcze (g) -68,54 - w tym tł. nasycone (g) -34,49
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -286,15 - w tym cukry (g) -57,52 Błonnik (g) -25,05
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,22 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.01.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1999,88 Białko (g) -93,53 Tłuszcze (g) -66,70 - w tym tł. nasycone (g) -33,25
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g (1) Sos szpinakowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -282,18 - w tym cukry (g) -47,81 Błonnik (g) -28,37
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynki 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski lekki 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 26.01.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Ciasto 50g (1,2,8)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2167,90 Białko (g) – 87,57 Tłuszcze (g) – 75,69 - w tym tł. nasycone (g) – 34,97
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –313,49 - w tym cukry (g) – 39,66 Błonnik (g) –31,72
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g)-6,14 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 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 26.01.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Ciasto 50g (1,2,8)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2362,25 Białko (g) – 94,82 Tłuszcze (g) – 79,48 - w tym tł. nasycone (g) – 35,83
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) – 348,95 - w tym cukry (g) – 61,49 Błonnik (g) – 34,63
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -6,23 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki i owoców z migdałami (1,2,10)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 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 26.01.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Ciasto 50g (1,2,8)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2165,76 Białko (g) – 86,81 Tłuszcze (g) –75,26 - w tym tł. nasycone (g) – 34,91
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –311,72 - w tym cukry (g) – 39,45 Błonnik (g) – 28,81
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	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 26.01.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2023,33 Białko (g) –88,59 Tłuszcze (g) – 74,00 - w tym tł. nasycone (g) – 34,59
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) –276,61 - w tym cukry (g) –37,92 Błonnik (g) –27,73
KOLACJA	jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,15 (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	