

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 30g, ogórek 30g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 210,75 Białko (g) –100,08 Tłuszcze (g) –73,38 - w tym tł. nasycone (g) –32,37 Węglowodany ogółem (g) –310,98 - w tym cukry (g) –53,20 Błonnik (g) –25,90 Sól (g)-6,69(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szaszłyki drobiowe z warzywami 180g (3) Ryż z curry 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, papryka 30g, ogórek 30g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 415,76 Białko (g) –105,14 Tłuszcze (g) –79,07 - w tym tł. nasycone (g) –35,26 Węglowodany ogółem (g) –345,44 - w tym cukry (g) –60,94 Błonnik (g) –27,13 Sól (g) -6,78 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szaszłyki drobiowe z warzywami 180g (3) Ryż z curry 200g Surówka z kapusty pekińskiej 80g	
KOLACJA	Galaretka z pstrągą z warzywami 90g (6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
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 23.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 093,87 Białko (g) –96,98 Tłuszcze (g) –67,85 - w tym tł. nasycone (g) –32,36
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 90g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	Węglowodany ogółem (g) –294,61 - w tym cukry (g) –35,23 Błonnik (g) –23,31
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) –6,78 (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 23.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 061,62 Białko (g) –86,66 Tłuszcze (g) –70,78 - w tym tł. nasycone (g) –34,36
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 90g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	Węglowodany ogółem (g) –290,64 - w tym cukry (g) –30,76 Błonnik (g) –23,31
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 90g (6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) –6,83 (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 24.06.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Twaróg z rzodkiewkami i koperkiem 60g (2) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 329,15 Białko (g) –89,60 Tłuszcze (g) –77,94 - w tym tł. nasycone (g) –33,76 Węglowodany ogółem (g) –346,72 - w tym cukry (g) –37,92 Błonnik (g) –32,10 Sól (g)-7,10 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Sos meksykański 200g (1,2,3,6) Makaron razowy 200g (1) Sałata z sosem winegret 120g (7,8)	
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem 70g (1,2,3,7,8,9) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	sok owocowy 200ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.06.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Twaróg z rzodkiewkami i koperkiem 60g (2) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 534,25 Białko (g) –98,90 Tłuszcze (g) –87,11 - w tym tł. nasycone (g) –36,61 Węglowodany ogółem (g) –369,19 - w tym cukry (g) –39,81 Błonnik (g) –33,43 Sól (g) -7,36 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Sos meksykański 200g (1,2,3,6) Makaron razowy 200g (1) Sałata z sosem winegret 120g (7,8)	
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem 70g (1,2,3,7,8,9) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	pizzerki (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	sok owocowy 200ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Brzoskwinia 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2038,82 Białko (g) –81,19 Tłuszcze (g) –67,22 - w tym tł. nasycone (g) –30,12 Węglowodany ogółem (g) –304,08 - w tym cukry (g) –36,90 Błonnik (g) –29,38 Sól (g) –7,11 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) herbata 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	sok owocowy 200ml (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z koperkiem 60g (2) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Brzoskwinia 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 106,32 Białko (g) –99,44 Tłuszcze (g) –73,47 - w tym tł. nasycone (g) –33,97 Węglowodany ogółem (g) –289,03 - w tym cukry (g) –38,05 Błonnik (g) –29,38 Sól (g) –7,68 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy 200g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka (8) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) herbata 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski lekki 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 25.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 204,52 Białko (g) –81,59 Tłuszcze (g) –73,42 - w tym tł. nasycone (g) –37,01 Węglowodany ogółem (g) –331,62 - w tym cukry (g) –46,32 Błonnik (g) –30,19 Sól (g)-7,06(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,6,7) Ser salami 30g (2) Sałata, papryka 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150 ml	
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 25.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,9) Serek Favita 20g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2457,07 Białko (g) –88,45 Tłuszcze (g) –79,89 - w tym tł. nasycone (g) –40,85 Węglowodany ogółem (g) –373,41 - w tym cukry (g) –72,80 Błonnik (g) –30,68 Sól (g) -7,15 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,6,7) Ser salami 30g (2) Sałata, papryka 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Budyń z brzoskwiniami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150 ml	
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 25.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml(1,2,8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 216,74 Białko (g) –77,78 Tłuszcze (g) –71,89 - w tym tł. nasycone (g) –32,99 Węglowodany ogółem (g) –340,69 - w tym cukry (g) –43,35 Błonnik (g) –29,27 Sól (g) –7,13(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g sok owocowy	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 150 ml	
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 25.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2009,51 Białko (g) –72,57 Tłuszcze (g) –71,39 - w tym tł. nasycone (g) –33,09 Węglowodany ogółem (g) –298,58 - w tym cukry (g) –28,13 Błonnik (g) –31,69 Sól (g) –7,65 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki gotowane 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g sok pomidorowy 300ml	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	
POSIŁEK	Jogurt naturalny 150g (2)	

DODATKOWY	
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 26.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 243,30 Białko (g) –102,64 Tłuszcze (g) –73,81 - w tym tł. nasycone (g) –35,02 Węglowodany ogółem (g) –313,93 - w tym cukry (g) –56,14 Błonnik (g) –24,47 Sól (g)-6,89 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Twaróg ze szczypiorkiem i oliwkami 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 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 26.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 408,30 Białko (g) –104,82 Tłuszcze (g) –79,09 - w tym tł. nasycone (g) –37,06 Węglowodany ogółem (g) –342,19 - w tym cukry (g) –74,14 Błonnik (g) –25,61 Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Twaróg ze szczypiorkiem i oliwkami 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), 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 26.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 40g (2,3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 238,84 Białko (g) –102,42 Tłuszcze (g) –73,00 - w tym tł. nasycone (g) –34,92 Węglowodany ogółem (g) –312,82 - w tym cukry (g) –53,06 Błonnik (g) –22,69
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –6,72 (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 26.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Serek Deliser 34 g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 028,65 Białko (g) –96,77 Tłuszcze (g) –70,82 - w tym tł. nasycone (g) –33,57 Węglowodany ogółem (g) –272,10 - w tym cukry (g) –28,92 Błonnik (g) –23,26
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką gotowana 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) –7,37 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany bez laktozy 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 27.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Jajko 1szt. (8) Sałata Arbuz 200g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 298,26 Białko (g) –93,06 Tłuszcze (g) –76,92 - w tym tł. nasycone (g) –31,73
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny (1,2,3,8,9) Ziemniaki Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –334,01 - w tym cukry (g) –51,76 Błonnik (g) –28,33
KOLACJA	Sałatka ryżowa z kurczakiem 140g (3,6,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	Sól (g)-6,90 (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 27.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Jajko 1szt. (8) Sałata Arbuz 200g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2432,36 Białko (g) -93,60 Tłuszcze (g) -77,20 - w tym tł. nasycone (g) -31,75 Węglowodany ogółem (g) -367,22 - w tym cukry (g) -73,66 Błonnik (g) -29,61 Sól (g) -6,93 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny (1,2,3,8,9) Ziemniaki Buraczki 120g	
KOLACJA	Sałatka ryżowa z kurczakiem 140g (3,6,7,8) Serek Favita 40g (2) Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami i serkiem (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 27.06.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) ½ jajka (2) Sałata Arbuz 200g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 040,46 Białko (g) –80,96 Tłuszcze (g) –66,94 - w tym tł. nasycone (g) –32,54 Węglowodany ogółem (g) –303,09 - w tym cukry (g) –49,55 Błonnik (g) –27,03 Sól (g) –7,01 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g (9) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) jabłko pieczone 150g 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 27.06.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kanapkowa 50g (3,6,7) Jajko 1szt. (8) Sałata Brzoskwinia 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2032,73 Białko (g) -93,65 Tłuszcze (g) -72,61 - w tym tł. nasycone (g) -33,45 Węglowodany ogółem (g) -278,58 - w tym cukry (g) -37,76 Błonnik (g) -29,22 Sól (g) -7,76 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g (9) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	

POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski lekki 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 28.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 246,76 Białko (g) –98,13 Tłuszcze (g) –75,59 - w tym tł. nasycone (g) –37,67
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –323,67 - w tym cukry (g) –54,26 Błonnik (g) –32,76
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,91 (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 28.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 391,51 Białko (g) –99,97 Tłuszcze (g) –80,02 - w tym tł. nasycone (g) –40,41
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –348,90 - w tym cukry (g) –61,49 Błonnik (g) –33,66
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,91 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Arbuz 300g	
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 28.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 050,39 Białko (g) –94,60 Tłuszcze (g) –69,50 - w tym tł. nasycone (g) –34,44 Węglowodany ogółem (g) –286,87 - w tym cukry (g) –40,66 Błonnik (g) –27,57 Sól (g) –6,83 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 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 28.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 018,14 Białko (g) –84,29 Tłuszcze (g) –72,42 - w tym tł. nasycone (g) –36,44 Węglowodany ogółem (g) –282,91 - w tym cukry (g) –36,19 Błonnik (g) –27,57 Sól (g) –6,89 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata Brzoskwinia 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 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 29.06.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Dżem 25g Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 174,06 Białko (g) –85,54 Tłuszcze (g) –73,80 - w tym tł. nasycone (g) –33,31
OBIAD	Selerowo-paprykowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Devolaj 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g (1,2)	Węglowodany ogółem (g) –321,58 - w tym cukry (g) –43,30 Błonnik (g) –32,23
KOLACJA	Jajko gotowane z szczypiorkiem 70g (3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-6,88 (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 29.06.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Dżem 25g Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 454,66 Białko (g) –100,96 Tłuszcze (g) –83,53 - w tym tł. nasycone (g) –36,55
OBIAD	Selerowo-paprykowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Devolaj 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g (1,2)	Węglowodany ogółem (g) –357,28 - w tym cukry (g) –48,38 Błonnik (g) –35,37
KOLACJA	Jajko gotowane z szczypiorkiem 70g (3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,50 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Serek homogenizowany z płatkami i bakaliami	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy	
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 29.06.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Dżem 25g Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 055,16 Białko (g) -78,64 Tłuszcze (g) -65,90 - w tym tł. nasycone (g) -31,81
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g	Węglowodany ogółem (g) -312,87 - w tym cukry (g) -43,11 Błonnik (g) -28,77
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,92 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
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 29.06.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,9) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2000,43 Białko (g) -82,41 Tłuszcze (g) -66,87 - w tym tł. nasycone (g) -32,26
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -297,70 - w tym cukry (g) -31,46 Błonnik (g) -33,29
KOLACJA	½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -7,59 (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
-----------------	--