

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 217,62 Białko (g) – 89,05 Tłuszcze (g) – 81,85 - w tym tł. nasycone (g) – 38,99
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) W sosie pomidorowym 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 307,48 - w tym cukry (g) – 57,21 Błonnik (g) – 26,11
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g, Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 6,01 (g) - (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 23.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 393,34 Białko (g) – 92,41 Tłuszcze (g) – 85,73 - w tym tł. nasycone (g) – 41,47
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) W sosie pomidorowym 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 337,02 - w tym cukry (g) – 63,57 Błonnik (g) – 27,17
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g, Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 6,09(g) - (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8) herbata owocowa 200ml	
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 23.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 135,74 Białko (g) – 84,85 Tłuszcze (g) – 73,80 - w tym tł. nasycone (g) – 35,43 Węglowodany ogółem (g) – 303,68 - w tym cukry (g) – 56,59 Błonnik (g) – 22,97 Sól 5,94 (g) – (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) W sosie pomidorowym 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	½ jajka (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
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 23.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Makaron na mleku (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Jabłko 150g Sałata Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 088,69 Białko (g) – 84,77 Tłuszcze (g) – 78,77 - w tym tł. nasycone (g) – 37,47 Węglowodany ogółem (g) – 285,74 - w tym cukry (g) – 22,18 Błonnik (g) – 27,45 Sól 6,61 (g) – (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) W sosie pomidorowym 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Kiwi 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homog. naturalny bez laktozy 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 24.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 368,32 Białko (g) -97,29
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorką 200g (1,2,3,6) Makaron razowy 200g (2) KEFIR 200ml (2)	Tłuszcze (g) -79,49 - w tym tł. nasycone (g) -36,08 Węglowodany ogółem (g) -347,87 - w tym cukry (g) -58,75
KOLACJA	Barszcz czerwony 250ml (3,6) Ryba po grecku 130g (3,6,7,9) sałatka jarzynowa 120g (6,7,8) Sałata Piernik 50g (1,2,7,8) Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata 250ml	Błonnik (g) -35,10 Sól (g) -6,12 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g	
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 24.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 510,82 Białko (g) -98,79
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorką 200g (1,2,3,6) Makaron razowy 200g (2) KEFIR 200ml (2)	Tłuszcze (g) -79,84 - w tym tł. nasycone (g) -36,26 Węglowodany ogółem (g) -383,12 - w tym cukry (g) -75,4
KOLACJA	Barszcz czerwony 250ml (3,6) Ryba po grecku 130g (3,6,7,9) sałatka jarzynowa 120g (6,7,8) Sałata Piernik 50g (1,2,7,8) Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata 250ml	Błonnik (g) -37,65 Sól (g) -6,13 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Banan 150g	
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 24.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 107,11 Białko (g) -87,93 Tłuszcze (g) -71,07 - w tym tł. nasycone (g) -32,55 Węglowodany ogółem (g) -307,60 - w tym cukry (g) -49,39 Błonnik (g) -31,40 Sól (g) -6,02 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Jajko w sosie szpinakowym 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Barszcz czerwony 250ml (3,6) Ryba po grecku 130g (3,7,6,9) Sałata Piernik 50g (1,2,7,8) Masło 15g (2) Pieczywo 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	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 70g (2) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 044,73 Białko (g) -80,87 Tłuszcze (g) -75,87 - w tym tł. nasycone (g) -31,95 Węglowodany ogółem (g) -290,35 - w tym cukry (g) -39,72 Błonnik (g) -33,02 Sól (g) -6,23 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Jajko w sosie szpinakowym 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g KEFIR 200ml	
KOLACJA	Barszcz czerwony 250ml (3,6) Ryba po grecku 130g (3,6,7,9) Sałatka jarzynowa 120g (3,6,7,8) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 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 25.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (1,2) Ser żółty 20g (2) szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 207,74 Białko (g) -88,16 Tłuszcze (g) -80,72 - w tym tł. nasycone (g) -35,79
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Devolaj 90g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -311,43 - w tym cukry (g) -36,89 Błonnik (g) -31,65
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem (1,2,3,7,8,9) szynka śniadaniowa 20g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-6,86 (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 25.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (1,2) Ser żółty 20g (2) szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 438,29 Białko (g) -95,47 Tłuszcze (g) -87,29 - w tym tł. nasycone (g) -39,63
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Devolaj 90g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -350,12 - w tym cukry (g) -60,52 Błonnik (g) -35,04
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem (1,2,3,7,8,9) szynka śniadaniowa 20g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,95 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Budyń z malinami 250ml (1,2)	
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 25.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (1,2) Serek Favita 20g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 083,03 Białko (g) -81,60 Tłuszcze (g) -67,43 - w tym tł. nasycone (g) -34,18 Węglowodany ogółem (g) -314,66 - w tym cukry (g) -37,95 Błonnik (g) -30,08 Sól (g) -6,89 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pierś gotowana 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
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 25.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (1,2) Serek Favita 20g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 014,03 Białko (g) -83,80 Tłuszcze (g) -67,83 - w tym tł. nasycone (g) -34,31 Węglowodany ogółem (g) -304,56 - w tym cukry (g) -34,45 Błonnik (g) -33,38 Sól (g) -7,46 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Serek Deliser 17g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
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 26.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku (2) szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcze 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 179,67 Białko (g) -88,17 Tłuszcze (g) -75,03 - w tym tł. nasycone (g) -36,18
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,3,8) w sosie własnym 100g (1,2,6) kasza jęczmienna 200g (1) buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -315,57 - w tym cukry (g) -55,14 Błonnik (g) -30,05
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) herbata 250ml	Sól (g) -6,60 (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 26.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku (2) szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcze 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) - 2 397,42 Białko (g) -94,51 Tłuszcze (g) -83,01 - w tym tł. nasycone (g) -39,77
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,3,8) w sosie własnym 100g (1,2,6) kasza jęczmienna 200g (1) buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -346,74 - w tym cukry (g) -74,02 Błonnik (g) -31,28
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) herbata 250ml	Sól (g) -6,70 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki z brzoskwiniami 250ml (1,2,10)	
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 26.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku (2) szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcze 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 239,79 Białko (g) -87,75 Tłuszcze (g) -75,24 - w tym tł. nasycone (g) -36,17 Węglowodany ogółem (g) -330,57 - w tym cukry (g) -58,76 Błonnik (g) -30,32 Sól (g) -6,57 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,3,8) w sosie własnym 100g (1,2,6) kasza jęczmienna 200g (1) buraczki 120g	
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) herbata 200ml	
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 26.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcze 150g Serek Deliser 18g (2) Herbata 200g Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 039,28 Białko (g) -84,89 Tłuszcze (g) -71,73 - w tym tł. nasycone (g) -34,07 Węglowodany ogółem (g) -290,99 - w tym cukry (g) -40,52 Błonnik (g) -29,47 Sól (g) -6,60 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,3,8) w sosie własnym 100g (1,2,6) kasza jęczmienna 200g (1) buraczki 120g	
KOLACJA	Serek wiejski 150g (2) szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) herbata 200ml	
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 27.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jako 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 238,59 Białko (g) – 99,01 Tłuszcze (g) – 82,51 - w tym tł. nasycone (g) – 39,63 Węglowodany ogółem (g) – 303,26 - w tym cukry (g) – 37,76 Błonnik (g) – 30,39 Sól 6,99(g)- (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Ryba zapiekana z warzywami (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanek 70g (2) Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg 50g ze słonecznikiem i pietruszką (2) Szynek 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 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 27.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jako 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2481,84 Białko (g) – 108,88 Tłuszcze (g) – 89,78 - w tym tł. nasycone (g) – 43,63 Węglowodany ogółem (g) – 341,75 - w tym cukry (g) – 52,88 Błonnik (g) – 34,54 Sól 7,09 (g) - (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Ryba zapiekana z warzywami (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanek 70g (2) Sok owocowy 200ml	
KOLACJA	Twaróg 50g ze słonecznikiem i pietruszką (2) Szynek 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z owocami 250g (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 27.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jako ½ szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 058,58 Białko (g) – 90,94 Tłuszcze (g) – 70,85 - w tym tł. nasycone (g) – 36,83
OBIAD	Selerowa z makaronem (1,2,3,6,7,8) Ryba gotowana 80g w sosie pietruszkowym 100g (1,2,3,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2) Sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) – 286,68 - w tym cukry (g) – 35,95
KOLACJA	Twaróg 50g z pietruszką (2) Szynekowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Błonnik (g) – 24,77 Sól 6,83(g) – (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 27.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jako ½ szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 1997,38 Białko (g) – 84,82 Tłuszcze (g) – 72,04 - w tym tł. nasycone (g) – 35,18
OBIAD	Selerowa z makaronem (1,2,3,6,7,8) Ryba gotowana 80g w sosie pietruszkowym 100g (1,2,3,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2) Surówka z marchwi 100g	Węglowodany ogółem (g) – 279,54 - w tym cukry (g) – 35,59
KOLACJA	Twaróg 50g z pietruszką (2) Szynekowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Błonnik (g) – 29,25 Sól 6,99(g) – (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 28.12.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2231,19 Białko (g) – 96,83 Tłuszcze (g) –79,99 - w tym tł. nasycone (g) –38,74
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) 305,96 - w tym cukry (g) – 66,99 Błonnik (g) –27,08
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g)-6,91 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 28.12.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 435,33 Białko (g) –107,54 Tłuszcze (g) –87,91 - w tym tł. nasycone (g) –42,40
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –330 - w tym cukry (g) –87,31 Błonnik (g) –28,62
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -7,03 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretka z maślanki z owocami 250g (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 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 28.12.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2213,97 Białko (g) – 94,37 Tłuszcze (g) – 78,41 - w tym tł. nasycone (g) – 38,22
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) – 305,63 - w tym cukry (g) – 66,23 Błonnik (g) – 25,16
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,7,6) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g 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 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 28.12.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 300ml Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Mandarynka 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2030,98 Białko (g) – 88,33 Tłuszcze (g) –74,78 - w tym tł. nasycone (g) – 36,11
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –277,87 - w tym cukry (g) – 37,39 Błonnik (g) –28,63
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata Pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) –7,01 (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 29.12.2024
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)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2245,67 Białko (g) -90,77 Tłuszcze (g) - 81,09 - w tym tł. nasycone (g) - 32,94 Węglowodany ogółem (g) -319,42 - w tym cukry (g) -38,36 Błonnik (g) -33,89 Sól (g)-7,03 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet z piersi kurczaka 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g (1,2)	
KOLACJA	Jajko w sosie tatarskim 50g (3,6,7,8) Szynkowa 30g (2,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok jabłkowy 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 29.12.2024
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)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2447,44 Białko (g) -98,52 Tłuszcze (g) -90,34 - w tym tł. nasycone (g) -38,20 Węglowodany ogółem (g) -341,50 - w tym cukry (g) -50,82 Błonnik (g) -34,10 Sól (g) -7,07 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet z piersi kurczaka 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g (1,2)	
KOLACJA	Jajko w sosie tatarskim 50g (3,6,7,8) Szynkowa 30g (2,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok jabłkowy 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 29.12.2024
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 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2004,37 Białko (g) – 83,19 Tłuszcze (g) –69,84 - w tym tł. nasycone (g) –31,51 Węglowodany ogółem (g) –286,32 - w tym cukry (g) –35,94 Błonnik (g) –28,12 Sól (g) –6,86 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa ze szpinakiem 130g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g	
KOLACJA	Jajko 1/2szt. (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok jabłkowy 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 29.12.2024
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 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2030,67 Białko (g) – 89,48 Tłuszcze (g) –72,46 - w tym tł. nasycone (g) –32,29 Węglowodany ogółem (g) – 286,30 - w tym cukry (g) –28,57 Błonnik (g) –33,82 Sól (g) –6,58 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa ze szpinakiem 130g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Jajko 50g (8) Szynkowa 50g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
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	