

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.01.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 159,81  Białko (g) -89,42  Tłuszcze (g) -83,77 - w tym tł. nasycone (g) -31,00  Węglowodany ogółem (g) -311,91 - w tym cukry (g) -50,55  Błonnik (g) -32,60  Sól (g)-7,20 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,7,8)	
<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.01.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 377,66  Białko (g) -96,31  Tłuszcze (g) -80,13 - w tym tł. nasycone (g) -33,92  Węglowodany ogółem (g) -348,54 - w tym cukry (g) -66,11  Błonnik (g) -33,55  Sól (g) -7,27 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,7,8)	
<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata	
<b>PODWIECZOREK</b>	Kasza manna z musem brzoskwiowym (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.01.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2206,91  Białko (g) -86,90  Tłuszcze (g) -70,49 - w tym tł. nasycone (g) -32,74  Węglowodany ogółem (g) -327,26 - w tym cukry (g) -60,06  Błonnik (g) -23,83  Sól (g) -6,99 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką 90g (gotowana) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
<b>KOLACJA</b>	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 100g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.01.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Serek wiejski 200g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 029,21  Białko (g) -93,05  Tłuszcze (g) -72,84 - w tym tł. nasycone (g) -34,19  Węglowodany ogółem (g) -271,64 - w tym cukry (g) -26,33  Błonnik (g) -23,21  Sól (g) -7,75 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Roladka drobiowa z marchewką 90g (gotowana) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona 120g	
<b>KOLACJA</b>	Pasta z łososia 30g (1,3,7,6,9) Szynek drobiowa 40g (3,6,7) Sałata Kiwi 130g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 40g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Pomarańcza 150g	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 188,85 Białko (g) -85,35 Tłuszcze (g) -77,72 - w tym tł. nasycone (g) -34,06
<b>OBIAD</b>	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 90g (1,2,3,8) (smażone) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -318,86 - w tym cukry (g) -42,23 Błonnik (g) -34,51
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,92 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Napój probiotyczny 150ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynkowa drobiowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 40g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Pomarańcza 150g	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 460,47 Białko (g) -94,32 Tłuszcze (g) -87,24 - w tym tł. nasycone (g) -39,39
<b>OBIAD</b>	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą 90g (1,2,3,8) (smażone) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -357,18 - w tym cukry (g) -59,95 Błonnik (g) -35,56
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,03 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Ciasto (1,2,8), kakao 200ml (2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Napój probiotyczny 150ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Pomarańcza 150g	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2091,99  Białko (g) -82,31  Tłuszcze (g) -71,32 - w tym tł. nasycone (g) -32,94
<b>OBIAD</b>	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki drobiowe z warzywami – gotowane 130g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -307,17 - w tym cukry (g) -38,88  Błonnik (g) -29,81
<b>KOLACJA</b>	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -6,84 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Napój probiotyczny 150ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.01.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka (8) Szynkowa drobiowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2) Pomarańcza 150g	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 056,24  Białko (g) -81,61  Tłuszcze (g) -71,57 - w tym tł. nasycone (g) -32,29
<b>OBIAD</b>	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki drobiowe z warzywami – gotowane 130g (1,2,8) Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -301,59 - w tym cukry (g) -26,28  Błonnik (g) -32,81
<b>KOLACJA</b>	Twaróg z koperkiem 50g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -7,38 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok pomidorowy 250ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 221,26  Białko (g) -85,20  Tłuszcze (g) -79,79 - w tym tł. nasycone (g) -35,70  Węglowodany ogółem (g) -317,96 - w tym cukry (g) -63,28  Błonnik (g) -29,66  Sól (g)-6,86 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z warzywami 200g (2,3,6) Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 402,06  Białko (g) -94,86  Tłuszcze (g) -81,91 - w tym tł. nasycone (g) -38,25  Węglowodany ogółem (g) -351,66 - w tym cukry (g) -81,92  Błonnik (g) -33,05  Sól (g) -6,94 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza z warzywami 200g (2,3,6) Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
<b>PODWIECZOREK</b>	Budyń z malinami 250ml (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300ml (1) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 101,60  Białko (g) -79,37  Tłuszcze (g) -72,49 - w tym tł. nasycone (g) -34,06  Węglowodany ogółem (g) -306,59 - w tym cukry (g) -63,04  Błonnik (g) -26,16  Sól (g) -6,75 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Serek wiejski 150g (2) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 031,20  Białko (g) -92,75  Tłuszcze (g) -78,85 - w tym tł. nasycone (g) -38,04  Węglowodany ogółem (g) -261,27 - w tym cukry (g) -40,01  Błonnik (g) -25,25  Sól (g) -6,35 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Koperkowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Galaretka z kurczaka z warzywami 90g (7) Serek Favita 20g (2) Sałata Mandarynki 120g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>(1,2)</b> Szynka śniadaniowa 50g <b>(3,6,7)</b> Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g <b>(1)</b> Masło 15g <b>(2)</b>	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 236,43 Białko (g) -91,96
<b>OBIAD</b>	Zupa meksykańska z ziemniakami 300ml <b>(1,2,3,6,7)</b> Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 300g <b>(1,2,3,8)</b>	Tłuszcze (g) -79,42 - w tym tł. nasycone (g) -34,89 Węglowodany ogółem (g) -311,03 - w tym cukry (g) -38,26
<b>KOLACJA</b>	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g <b>(1,2,3,7,9)</b> Szynka kanapkowa 20g <b>(3,6,7)</b> Sałata, ogórek 50g Gruszka 150g Masło 15g <b>(2)</b> Pieczywo mieszane 120g <b>(1)</b> Herbata	Błonnik (g) -24,73 Sól (g)-2,86 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy 200ml	
<b>ALERGENY</b>	<b>1</b> gluten, <b>2</b> mleko, <b>3</b> soja, <b>4</b> orzechy ziemnie, <b>5</b> sezam, <b>6</b> seler, <b>7</b> gorczyca, <b>8</b> jajka, <b>9</b> ryby, <b>10</b> orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>(1,2)</b> Szynka śniadaniowa 50g <b>(3,6,7)</b> Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g <b>(1)</b> Masło 15g <b>(2)</b>	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2468,43 Białko (g) -99,99
<b>OBIAD</b>	Zupa meksykańska z ziemniakami 300ml <b>(1,2,3,6,7)</b> Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 300g <b>(1,2,3,8)</b>	Tłuszcze (g) -87,26 - w tym tł. nasycone (g) -36,51 Węglowodany ogółem (g) -344,69 - w tym cukry (g) -43,11
<b>KOLACJA</b>	Pasta z wędzonej makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g <b>(1,2,3,7,9)</b> Szynka kanapkowa 20g <b>(3,6,7)</b> Sałata, ogórek 50g Gruszka 150g Masło 15g <b>(2)</b> Pieczywo mieszane 120g <b>(1)</b> Herbata	Błonnik (g) -26,31 Sól (g) -6,16 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Kanapka z serkiem i warzywami <b>(1,2)</b> , herbata owocowa	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy 200ml	
<b>ALERGENY</b>	<b>1</b> gluten, <b>2</b> mleko, <b>3</b> soja, <b>4</b> orzechy ziemnie, <b>5</b> sezam, <b>6</b> seler, <b>7</b> gorczyca, <b>8</b> jajka, <b>9</b> ryby, <b>10</b> orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 029,68  Białko (g) -78,13  Tłuszcze (g) -66,78 - w tym tł. nasycone (g) -30,71  Węglowodany ogółem (g) -309,81 - w tym cukry (g) -33,18  Błonnik (g) -33,43  Sól (g) -7,16 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem - gotowane 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 120g	
<b>KOLACJA</b>	Szynka kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata 30g Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy 200ml	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 039,43  Białko (g) -81,26  Tłuszcze (g) -71,51 - w tym tł. nasycone (g) -33,62  Węglowodany ogółem (g) -303,34 - w tym cukry (g) -29,81  Błonnik (g) -37,93  Sól (g) -7,74 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane szpinakiem - gotowane 140g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	
<b>KOLACJA</b>	Szynka kanapkowa 40g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomidor 100g Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok pomidorowy 300ml	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2208,92 Białko (g) -88,40 Tłuszcze (g) -78,44 - w tym tł. nasycone (g) -33,82
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z rukoli 80g	Węglowodany ogółem (g) -314,71 - w tym cukry (g) -48,85
<b>KOLACJA</b>	Jajko 1 szt (8) Sos tatarskim 50g (7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) -29,69 Sól (g)-7,38 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy 200ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Twaróg z oliwkami i pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2411,82 Białko (g) -92,19 Tłuszcze (g) -84,98 - w tym tł. nasycone (g) -34,99
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami 140g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z rukoli 80g	Węglowodany ogółem (g) -348,89 - w tym cukry (g) -72,69
<b>KOLACJA</b>	Jajko 1 szt (8) Sos tatarskim 50g (7,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) -31,90 Sól (g) -7,45 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Kisiel z truskawkami i migdałami (10)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy 200ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 089,96  Białko (g) -82,01  Tłuszcze (g) -66,66 - w tym tł. nasycone (g) -30,91  Węglowodany ogółem (g) -312,17 - w tym cukry (g) -45,96  Błonnik (g) -24,44  Sól (g) -6,86 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
<b>KOLACJA</b>	½ jajka 25g (8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok owocowy 200ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Twaróg z pietruszką 50g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 035,01  Białko (g) -97,60  Tłuszcze (g) -74,59 - w tym tł. nasycone (g) -35,23  Węglowodany ogółem (g) -266,30 - w tym cukry (g) -27,87  Błonnik (g) -24,96  Sól (g) -7,79 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet rybny gotowany 90g (1,2,8,9) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
<b>KOLACJA</b>	Jajko 50g (8) Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek wiejski lekki 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.02.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 218,17 Białko (g) -80,91 Tłuszcze (g) -76,20 - w tym tł. nasycone (g) -32,69
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -334,85 - w tym cukry (g) -54,43 Błonnik (g) -35,42
<b>KOLACJA</b>	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 140g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,25 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.02.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 408,76 Białko (g) -91,37 Tłuszcze (g) -81,17 - w tym tł. nasycone (g) -34,24
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -361,42 - w tym cukry (g) -74,46 Błonnik (g) -36,20
<b>KOLACJA</b>	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Gruszka 140g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,37 ( w tym sól dodana 2g)
<b>PODWIECZOREK</b>	Galaretka z maślanki z brzoskwiniami i orzechami (2,10)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.02.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 035,41  Białko (g) -79,15  Tłuszcze (g) -66,43 - w tym tł. nasycone (g) -29,47
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -307,17 - w tym cukry (g) -45,88  Błonnik (g) -29,83
<b>KOLACJA</b>	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -6,21 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.02.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b> Energia (kcal) -2 041,41  Białko (g) -81,24  Tłuszcze (g) -73,21 - w tym tł. nasycone (g) -31,02
<b>OBIAD</b>	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Filet drobiowy duszony 90g Sos szpinakowy 100g (1,2) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -294,46 - w tym cukry (g) -32,52
<b>KOLACJA</b>	Pasta z łososia 30g (1,3,7,9) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Błonnik (g) -32,54  Sól (g) -6,41 ( w tym sól dodana 2g)
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.02.2025**
**Dieta podstawowa**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2 224,41  Białko (g) -104,87  Tłuszcze (g) -75,89 - w tym tł. nasycone (g) -38,10  Węglowodany ogółem (g) -305,81 - w tym cukry (g) -63,47  Błonnik (g) -27,69  Sól (g)-6,96 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Ciasto (1,2,8)	
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek, papryka, pomidor 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.02.2025**
**Dieta podstawowa – Oddział Położniczy**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2442,16  Białko (g) -113,45  Tłuszcze (g) -82,64 - w tym tł. nasycone (g) -41,29  Węglowodany ogółem (g) -341,33 - w tym cukry (g) -76,39  Błonnik (g) -32,77  Sól (g) -7,03 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Ciasto (1,2,8)	
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, ogórek, papryka, pomidor 90g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	
<b>PODWIECZOREK</b>	Owsianka z owocami 250g (1,2)	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.02.2025**
**Dieta lekkostrawna**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2123,93  Białko (g) -107,77  Tłuszcze (g) -69,61 - w tym tł. nasycone (g) -34,61  Węglowodany ogółem (g) -290,37 - w tym cukry (g) -60,31  Błonnik (g) -26,36  Sól (g) -6,90 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
<b>KOLACJA</b>	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynki 120g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Serek homogenizowany 150g (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.02.2025**
**D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA:</b>  Energia (kcal) -2038,68  Białko (g) -92,43  Tłuszcze (g) -72,46 - w tym tł. nasycone (g) -35,66  Węglowodany ogółem (g) -281,71 - w tym cukry (g) -41,90  Błonnik (g) -29,66  Sól (g) -7,52 ( w tym sól dodana 2g)
<b>OBIAD</b>	Marchwiowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak duszony 150g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g jogurt naturalny 100g	
<b>KOLACJA</b>	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynki 120g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Sok pomidorowy 300ml (2)	
<b>ALERGENY</b>	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	