

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Ser Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 191,10 Białko (g) – 89,90 Tłuszcze (g) – 72,75 - w tym tł. nasycone (g) – 33,14 Węglowodany ogółem (g) – 320,79 - w tym cukry (g) – 46,45 Błonnik (g) – 29,42 Sól 6,51 (g) - (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorą 200g (1,2,3,6,7) Makaron razowy 200g (1) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (1,2,3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Ser Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 434,60 Białko (g) – 109,15 Tłuszcze (g) – 80,00 - w tym tł. nasycone (g) – 37,09 Węglowodany ogółem (g) – 349,94 - w tym cukry (g) – 57,60 Błonnik (g) – 33,42 Sól 6,08 (g) - (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorą 200g (1,2,3,6,7) Makaron razowy 200g (1) Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (1,2,3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Serek wiejski 150g (2), jabłko	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Ser Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 153,01 Białko (g) – 95,26 Tłuszcze (g) – 71,55 - w tym tł. nasycone (g) – 33,15 Węglowodany ogółem (g) – 307,21 - w tym cukry (g) – 47,59 Błonnik (g) – 27,98
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml(1,2,3,6,7) Pulpet drobiowy z warzywami 100g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (1,2,3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 6,68 (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 29.09.2025 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski lekki 150g (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Ser Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 024,11 Białko (g) – 94,63 Tłuszcze (g) – 70,73 - w tym tł. nasycone (g) – 33,03 Węglowodany ogółem (g) – 277,41 - w tym cukry (g) – 35,80 Błonnik (g) – 27,41
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml(1,2,3,6,7) Pulpet drobiowy z warzywami 100g (1,2,8) w sosie pietruszkowym 100g (1,2) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Ryba po grecku 150g (1,2,3,6,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 7,23 (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 30.09.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (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) – 2 210,64 Białko (g) – 93,90 Tłuszcze (g) – 73,99 - w tym tł. nasycone (g) – 35,44
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 319,49 - w tym cukry (g) –58,27 Błonnik (g) – 29,78
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g, Banan 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 6,92 (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 30.09.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (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) – 2 415,65 Białko (g) – 98,96 Tłuszcze (g) – 79,67 - w tym tł. nasycone (g) – 38,33
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 353,95 - w tym cukry (g) – 66,00 Błonnik (g) – 31,01
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Kiełbasa szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g, Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 7,01(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 ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.09.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (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) – 2 123,43 Białko (g) – 88,61 Tłuszcze (g) – 70,73 - w tym tł. nasycone (g) – 34,55
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos pomidorowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	Węglowodany ogółem (g) – 305,60 - w tym cukry (g) – 57,36 Błonnik (g) – 6,76
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)	Sól 6,01 (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 30.09.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 082,53 Białko (g) – 93,93 Tłuszcze (g) – 75,46 - w tym tł. nasycone (g) – 36,55 Węglowodany ogółem (g) – 280,76 - w tym cukry (g) – 34,91 Błonnik (g) – 25,96 Sól 7,41 (g) – (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (1,2,8) Sos pomidorowy 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 Masło 15g (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 ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z oliwkami i pietruszką (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 194,83 Białko (g) – 89,77 Tłuszcze (g) – 73,19 - w tym tł. nasycone (g) – 31,38
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szaszłyki drobiowe z warzywami 250g (3,6,7) Ryż 200g Surówka wielowarzywna 120g	Węglowodany ogółem (g) – 325,83 - w tym cukry (g) – 46,88 Błonnik (g) – 34,53
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 7,31- (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 01.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z oliwkami i pietruszką (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 433,48 Białko (g) – 97,08 Tłuszcze (g) – 79,76 - w tym tł. nasycone (g) – 35,23
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Szaszłyki drobiowe z warzywami 250g (3,6,7) Ryż 200g Surówka wielowarzywna 120g	Węglowodany ogółem (g) – 366,51 - w tym cukry (g) – 72,51 Błonnik (g) – 37,92
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g (3,6,7,8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 7,40(g) - (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Budyń z malinami 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z pietruszką (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 071,29 Białko (g) – 86,98 Tłuszcze (g) – 67,99 - w tym tł. nasycone (g) – 33,38
OBIAD	Pomidorowa z makaronem (1,2,3,6,7,8) Pierś z kurczaka 80g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) – 299,15 - w tym cukry (g) – 41,26 Błonnik (g) – 23,97
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Melon 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól 6,72 (g) – (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 01.10.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg 50g z pietruszką (2) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 008,29 Białko (g) – 83,83 Tłuszcze (g) – 66,34 - w tym tł. nasycone (g) – 32,15
OBIAD	Pomidorowa z makaronem (1,2,3,6,7,8) Pierś z kurczaka 80g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) – 293,45 - w tym cukry (g) – 28,66 Błonnik (g) – 26,97
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Melon 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól 7,23 (g) – (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.10.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, Bukiet warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 232,09 Białko (g) –83,17
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Tłuszcze (g) – 74,61 - w tym tł. nasycone (g) – 37,19 Węglowodany ogółem (g) –335,06 - w tym cukry (g) – 61,86
KOLACJA	Szynka prasowana 40g (3,6,7) Ser żółty 30g (2) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata Mandarynka 150g	Błonnik (g) – 30,76 Sól 7,13(g)- (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 02.10.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, Bukiet warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 478,59 Białko (g) – 93,17
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g Sok owocowy 200ml	Tłuszcze (g) –83,05 - w tym tł. nasycone (g) – 41,36 Węglowodany ogółem (g) –370,30 - w tym cukry (g) –76,51
KOLACJA	Szynka prasowana 40g (3,6,7) Ser żółty 30g (2) Sałata, ogórek 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata Mandarynka 150g	Błonnik (g) –33,57 Sól (g) – 7,22(w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z owocami 250g (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.10.2025

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2,8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 081,71 Białko (g) -78,83 Tłuszcze (g) -68,81 - w tym tł. nasycone (g) -32,95 Węglowodany ogółem (g) -311,30 - w tym cukry (g) -52,48 Błonnik (g) -27,42
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Szynka prasowana 40g (3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,05 (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 02.10.2025

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) - 2 026,96 Białko (g) -89,55 Tłuszcze (g) -70,07 - w tym tł. nasycone (g) -33,73 Węglowodany ogółem (g) -284,52 - w tym cukry (g) - 36,10 Błonnik (g) -27,36
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	
KOLACJA	Szynka prasowana 40g (3,7,6) Serek Deliser 34g (2) Sałata, pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,62 (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 03.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 198,29 Białko (g) – 102,92 Tłuszcze (g) – 71,80 - w tym tł. nasycone (g) – 34,47 Węglowodany ogółem (g) – 314,31 - w tym cukry (g) –48,84 Błonnik (g) –32,12 Sól 7,07(g)- (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Twaróg 50g ze słonecznikiem i pietruszką (2) Szynekowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (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 03.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 458,09 Białko (g) – 111,67 Tłuszcze (g) – 77,77 - w tym tł. nasycone (g) – 37,60 Węglowodany ogółem (g) – 359,04 - w tym cukry (g) – 59,77 Błonnik (g) – 34,58 Sól 7,14(g) - (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba zapiekana z warzywami (1,2,3,6,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Twaróg 50g ze słonecznikiem i pietruszką (2) Szynek 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (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 03.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko ½ szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 036,35 Białko (g) – 92,34 Tłuszcze (g) – 63,97 - w tym tł. nasycone (g) – 31,51 Węglowodany ogółem (g) – 295,04 - w tym cukry (g) – 47,26 Błonnik (g) – 25,17 Sól 6,78(g) – (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Twaróg 50g z pietruszką (2) Szynkowa 40g (3,6,7) Sałata, Jabłko pieczone 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 03.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Jajko 1szt. (8) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2 011,10 Białko (g) – 84,47 Tłuszcze (g) – 68,80 - w tym tł. nasycone (g) – 34,09 Węglowodany ogółem (g) – 286,21 - w tym cukry (g) – 37,80 Błonnik (g) – 25,17 Sól 6,86(g) – (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Ryba gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3,9) Ziemniaki 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2) Surówka z marchwi 100g	
KOLACJA	Twaróg 50g z pietruszką (2) Szynkowa 40g (3,6,7) Sałata, Jabłko 150g Masło 20g (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 04.10.2025

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 199,54 Białko (g) – 104,71 Tłuszcze (g) –72,58 - w tym tł. nasycone (g) –35,89
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) 306,14 - w tym cukry (g) –62,21 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)-7,01 (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 04.10.2025

Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 414,84 Białko (g) –108,39 Tłuszcze (g) –76,28 - w tym tł. nasycone (g) –36,40
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –352,43 - w tym cukry (g) –84,60 Błonnik (g) –32,12
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) -7,02 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl szpinakowy (4)	
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 04.10.2025
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 162,02 Białko (g) – 100,16 Tłuszcze (g) – 69,66 - w tym tł. nasycone (g) – 34,89
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) – 305,81 - w tym cukry (g) –61,46 Błonnik (g) – 25,15
KOLACJA	Szynka prasowana 30g (3,7,6) Serek Deliser 17g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Masło 20g (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 ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.10.2025
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 033,11 Białko (g) – 95,57 Tłuszcze (g) –67,93 - w tym tł. nasycone (g) – 32,89
OBIAD	Ziemniaczana 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe duszone 90g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki 120g Fasolka szparagowa 120g	Węglowodany ogółem (g) –287,57 - w tym cukry (g) – 33,20 Błonnik (g) –30,37
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) –7,52 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK	Serek wiejski lekki 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 05.10.2025
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (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) -2 163,98 Białko (g) –90,28 Tłuszcze (g) – 70,85 - w tym tł. nasycone (g) – 29,33 Węglowodany ogółem (g) –323,75 - w tym cukry (g) –35,00 Błonnik (g) –35,33 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) Szynekowa 30g (2,3,6,7) Sałata Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
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 05.10.2025
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 473,93 Białko (g) –100,63 Tłuszcze (g) –81,99 - w tym tł. nasycone (g) –35,48 Węglowodany ogółem (g) –366,93 - w tym cukry (g) –49,94 Błonnik (g) –36,73 Sól (g) -7,16 (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) Szynekowa 30g (2,3,6,7) Sałata Gruszka 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao (2)	
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 05.10.2025

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) – 2 057,15 Białko (g) – 84,83 Tłuszcze (g) –67,61 - w tym tł. nasycone (g) –31,51 Węglowodany ogółem (g) –305,17 - w tym cukry (g) –32,26 Błonnik (g) –30,82 Sól (g) –6,98 (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 50g (3,6,7) Sałata Kiwi 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 ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.10.2025

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) –2 022,15 Białko (g) – 89,48 Tłuszcze (g) –69,91 - w tym tł. nasycone (g) –32,23 Węglowodany ogółem (g) – 290,20 - w tym cukry (g) –23,77 Błonnik (g) –34,12 Sól (g) –7,58 (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 Kiwi 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	

