

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.03.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2) Jajko 50g (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 209,17 Białko (g) -93,12 Tłuszcze (g) -81,79 - w tym tł. nasycone (g) -33,64
OBIAD	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,8) (mięso drobiowo-wieprzowe) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza pęczak z warzywami 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -303,88 - w tym cukry (g) -45,34 Błonnik (g) -30,43
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 40g (2) Sałata, papryka 40g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,07 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.03.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml (1,2) Jajko 50g (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 489,67 Białko (g) -105,53 Tłuszcze (g) -93,35 - w tym tł. nasycone (g) -39,55
OBIAD	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Zraziki duszone 90g (1,2,8) (mięso drobiowo-wieprzowe) Sos własny 100g (1,2,3) Kasza pęczak z warzywami 200g (1) Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -337,12 - w tym cukry (g) -49,58 Błonnik (g) -32,10
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 40g (2) Sałata, papryka 40g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,38 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serem i warzywami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.03.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 035,57 Białko (g) –80,23 Tłuszcze (g) –76,50 - w tym tł. nasycone (g) –32,00 Węglowodany ogółem (g) –280,67 - w tym cukry (g) –45,63 Błonnik (g) –26,00 Sól (g) –7,01 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana (1,2,3,6,7) Zraziki gotowane 90g (1,2,8) (mięso drobiowo-wieprzowe) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) 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 04.03.2024 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Makaron na mleku (1,2) ½ jajka 25g (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 006,57 Białko (g) –83,16 Tłuszcze (g) –75,85 - w tym tł. nasycone (g) –30,66 Węglowodany ogółem (g) –275,26 - w tym cukry (g) –29,63 Błonnik (g) –29,38 Sól (g) –7,86 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana (1,2,3,6,7) Zraziki gotowane 90g (1,2,8) (mięso drobiowo-wieprzowe) Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Serek Favita 40g (2) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250g	
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 05.03.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ser żółty 30g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 184,31 Białko (g) -97,17 Tłuszcze (g) -79,84 - w tym tł. nasycone (g) -34,31
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180g (1,2,3,7)-potrawa duszona Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,6,8)	Węglowodany ogółem (g) -302,02 - w tym cukry (g) -46,82 Błonnik (g) -35,07
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 140g (1,2,3,7,8) Szynekowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata 250ml	Sól (g)-7,20 (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 05.03.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ser żółty 30g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 426,61 Białko (g) -104,55 Tłuszcze (g) -85,40 - w tym tł. nasycone (g) -37,37
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180g (1,2,3,7) potrawa duszona Ryż 200g Surówka z selera 120g (2,6,8)	Węglowodany ogółem (g) -345,23 - w tym cukry (g) -59,5 Błonnik (g) -37,97
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 140g (1,2,3,7,8) Szynekowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 80g (1) Herbata 250ml	Sól (g) -7,27 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kasza manna na mleku z frużeliną wiśniową (1,2,8)	
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 05.03.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko pieczone 150g Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 117,66 Białko (g) -100,42 Tłuszcze (g) -71,52 - w tym tł. nasycone (g) -33,34 Węglowodany ogółem (g) -289,96 - w tym cukry (g) -49,32 Błonnik (g) -24,51 Sól (g) -6,98 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z marchewką 180g (1,2,3) potrawa gotowana Ryż 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (3,7,6,9) Szynkowa 40g (3,6,7) Sałata Mandarynka 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
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 05.03.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z koperkiem 60g (2) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Jabłko 150g Kawa z mlekiem 250ml (1,2) Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 008,71 Białko (g) -84,31 Tłuszcze (g) -68,92 - w tym tł. nasycone (g) -31,57 Węglowodany ogółem (g) -285,71 - w tym cukry (g) -33,76 Błonnik (g) -25,35 Sól (g) -7,20 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz drobiowy z marchewką 180g (1,2,3) potrawa gotowana Ryż 200g Sałata z sosem z maślanki 70g (2)	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (3,7,6,9) Szynkowa 50g (3,6,7) Sałata Mandarynka 100g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.03.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 222,71 Białko (g) -82,17 Tłuszcze (g) -83,57 - w tym tł. nasycone (g) -35,35
OBIAD	Porowa z lanymi kluskami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 90g (mięso wieprzowo-wołowe) (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g	Węglowodany ogółem (g) -310,26 - w tym cukry (g) -62,66 Błonnik (g) -27,01
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem szczypiorkiem i rzodkiewkami 70g (2,3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Pomarańcza 100g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,24 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Deser mleczny z jabłkami 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 06.03.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 426,11 Białko (g) -87,47 Tłuszcze (g) -87,71 - w tym tł. nasycone (g) -36,59
OBIAD	Porowa z lanymi kluskami 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 90g (mięso wieprzowo-wołowe) (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g	Węglowodany ogółem (g) -347,28 - w tym cukry (g) -70,82 Błonnik (g) -28,09
KOLACJA	Pasta jajeczna z tuńczykiem szczypiorkiem i rzodkiewkami 70g (2,3,7,8,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Pomarańcza 100g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,43 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Bułeczki drożdżowe (1,2,8), herbata owocowa	
POSIŁEK DODATKOWY	Deser mleczny z jabłkami 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 06.03.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml(1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 196,91 Białko (g) -73,10 Tłuszcze (g) -78,54 - w tym tł. nasycone (g) -36,25
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Pieczeń rzymska 90g (mięso wieprzowo-wołowe) (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -326,66 - w tym cukry (g) -65,08 Błonnik (g) -30,08
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata pomarańcza 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -6,29 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Deser mleczny z jabłkami 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 06.03.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 019,31 Białko (g) -75,27 Tłuszcze (g) -76,99 - w tym tł. nasycone (g) -35,00
OBIAD	Selerowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g (mięso wieprzowo-wołowe) (1,2,8) Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -283,67 - w tym cukry (g) -33,42 Błonnik (g) -29,43
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata pomarańcza 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	Sól (g) -6,31 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Ser salami 30g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 199,70 Białko (g) -93,81 Tłuszcze (g) -85,12 - w tym tł. nasycone (g) -36,34
OBIAD	Krem z pieczonych warzyw z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Bitki drobiowe duszone 80g z zielonymi warzywami 130g (1,2,3,7) Kasza gryczana 200g	Węglowodany ogółem (g) -292,13 - w tym cukry (g) -32,26 Błonnik (g) -28,91
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata (1,2)	Sól (g)-6,93 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Ser salami 30g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 457, 00 Białko (g) -103,63 Tłuszcze (g) - 93,38 - w tym tł. nasycone (g) -40,50
OBIAD	Krem z pieczonych warzyw z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Bitki drobiowe duszone 80g z zielonymi warzywami 130g (1,2,3,7) Kasza gryczana 200g	Węglowodany ogółem (g) -329,97 - w tym cukry (g) -46,01 Błonnik (g) -31,17
KOLACJA	Pasta z makreli z ryżem i szczypiorkiem 70g (2,3,7,8,9) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata (1,2)	Sól (g) -7,03 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z brzoskwiniami 250g (1,2,8)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 300ml (1,2,8) Serek Favita 20g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Banan 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 008,14 Białko (g) -76,91 Tłuszcze (g) -68,81 - w tym tł. nasycone (g) -31,91 Węglowodany ogółem (g) -293,61 - w tym cukry (g) -45,46 Błonnik (g) -25,44 Sól (g) -6,89 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Bitki drobiowe duszone 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3,) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g	
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,7,6) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 100g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek Favita 40g (2) Szynka śniadaniowa 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 012,69 Białko (g) -80,06 Tłuszcze (g) -71,63 - w tym tł. nasycone (g) -31,42 Węglowodany ogółem (g) -288,93 - w tym cukry (g) -39,72 Błonnik (g) -29,31 Sól (g) -7,18 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Bitki drobiowe duszone 90g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Cukinia duszona 120g Buraczki 120g	
KOLACJA	Szynkowa 40g (3,7,6) Serek Deliser 17g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.03.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 50g (8) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 188,51 Białko (g) -99,74 Tłuszcze (g) -79,44 - w tym tł. nasycone (g) -36,19
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny smażony 100g (1,2,6,8,9) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 120g	Węglowodany ogółem (g) -295,66 - w tym cukry (g) -52,15
KOLACJA	Twaróg z suszonymi pomidorami i słonecznikiem 50g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -29,22 Sól (g) -6,86 (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 08.03.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) Jajko 50g (8) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 403,36 Białko (g) -108,68 Tłuszcze (g) -80,80 - w tym tł. nasycone (g) -36,85
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet rybny smażony 100g (1,2,8,9) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) -344,26 - w tym cukry (g) -78,34
KOLACJA	Twaróg z suszonymi pomidorami i słonecznikiem 50g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, ogórek 50g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Błonnik (g) -36,44 Sól (g) -6,29 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Koktajl malinowo bananowy na maślanie 250ml (2)	
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	

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -1 976,37 Białko (g) –80,36 Tłuszcze (g) –71,08 - w tym tł. nasycone (g) –32,48 Węglowodany ogółem (g) –284,13 - w tym cukry (g) –29,39 Błonnik (g) –32,63 Sól (g) –7,21 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki rybne duszone 90g (1,2,8,9) Sos koperkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 250g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300ml (1,2) ½ jajka 25g (8) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –1 976,37 Białko (g) –80,36 Tłuszcze (g) –71,08 - w tym tł. nasycone (g) –32,48 Węglowodany ogółem (g) –284,13 - w tym cukry (g) –29,39 Błonnik (g) –32,63 Sól (g) –7,21 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Klopsiki rybne duszone 90g (1,2,8,9) Sos koperkowy 100g (1,2) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Twaróg z pietruszką 50g (2) Szynka prasowana 50g (3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowym 250ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.03.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,9) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 220,39 Białko (g) -84,10 Tłuszcze (g) -78,88 - w tym tł. nasycone (g) -36,97
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Roladki drobiowe ze szpinakiem 90g gotowane Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -326,06 - w tym cukry (g) -51,2 Błonnik (g) -34,83
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Ser wędzony 30g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,19 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 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 09.03.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,9) Dżem 25g Sałata, ogórek 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 457,04 Białko (g) -92,23 Tłuszcze (g) -86,77 - w tym tł. nasycone (g) -38,60
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7,8) Roladki drobiowe ze szpinakiem 90g gotowane Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	Węglowodany ogółem (g) -360,84 - w tym cukry (g) -56,68 Błonnik (g) -36,57
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 50g (3,6,7) Ser wędzony 30g (2) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Herbata	Sól (g) -7,54 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serkiem i warzywami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 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 09.03.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 107,16 Białko (g) -78,36 Tłuszcze (g) -70,67 - w tym tł. nasycone (g) -32,30 Węglowodany ogółem (g) -318,40 - w tym cukry (g) -47,44 Błonnik (g) -31,58 Sól (g) -7,06 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladki drobiowe ze szpinakiem 90g gotowane Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 50g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Napój probiotyczny 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 09.03.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 177,91 Białko (g) -97,34 Tłuszcze (g) -76,97 - w tym tł. nasycone (g) -36,09 Węglowodany ogółem (g) -302,35 - w tym cukry (g) -34,49 Błonnik (g) -30,78 Sól (g) -7,75 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Roladki drobiowe ze szpinakiem 90g gotowane Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ryż 200g Surówka z marchwi 120g	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 50g (3,7,6) Serek Favita 20g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski 200g (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 10.03.2024
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Twaróg 60g ze szczypiorkiem i rzodkiewkami (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 192,82 Białko (g) -100,58 Tłuszcze (g) -80,76 - w tym tł. nasycone (g) -37,42
OBIAD	Marchwiowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane papryką i fasolką 130g - potrawa duszona Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -293,44 - w tym cukry (g) -60,65 Błonnik (g) -29,62
KOLACJA	Jajko 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Mandarynka 100g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,84 (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 10.03.2024
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Twaróg 60g ze szczypiorkiem i rzodkiewkami (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 379,02 Białko (g) -103,28 Tłuszcze (g) -86,11 - w tym tł. nasycone (g) -37,90
OBIAD	Marchwiowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane papryką i fasolką 130g – potrawa duszona Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -329,66 - w tym cukry (g) -82,49 Błonnik (g) -34,28
KOLACJA	Jajko 50g (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Mandarynka 100g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	Sól (g) -6,86 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kisiel z malinami i migdałami 250 (1)	
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 10.03.2024
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (2) Twaróg z pietruszka 60g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 176,77 Białko (g) -90,88 Tłuszcze (g) -84,17 - w tym tł. nasycone (g) -39,70 Węglowodany ogółem (g) -287,59 - w tym cukry (g) -59,95 Błonnik (g) -25,58 Sól (g) -6,72 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Mandarynka 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany 10g (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 10.03.2024
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszka 60g (2) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 083,52 Białko (g) -88,81 Tłuszcze (g) -95,19 - w tym tł. nasycone (g) -45,75 Węglowodany ogółem (g) -241,86 - w tym cukry (g) -32,67 Błonnik (g) -24,98 Sól (g) -6,71 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Szynka duszona 90g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	
KOLACJA	½ jajka 25g (8) Szynka kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Mandarynka 100g Masło 20g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa na mleku 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek twarogowy, homogenizowany, naturalny 150g (2)	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemnie, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	