



JADŁOSPIS 12-18.05.2025

Dieta podstawowa

poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)	niedziela (2025-05-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml, otręby 4g	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml
Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt.	Bułka pszenna zwykła 1 szt. Chleb razowy 70g	Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt.	Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt.	Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt.	Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt.	Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g
Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g
Ser biały ze szczypiorkiem 100g Ogórek św. 50g Kiełki rzodkiewki	Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Sałata	Pasta rybna z koncentratem 50g Ogórek konserwowy 80g Rozsponka	Parówki delikatesowe 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata	Jajko got. 2 szt. Ogórek św. 50g Szpinak świeży	Polędwica sopocka 50g Papryka św. 100g Sałata	Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 80g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa 350ml	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 350ml	Zupa z rosół z makaronem 350ml	Zupa brokułowa 350ml	Zupa kalafiorowa 350ml	Zupa krupnik 350ml	Zupa koperkowa z makaronem 350ml
Indyk w pomidorach 160g	Roladki schabowe z pieczarkami duszone 120g	Sznycel drobiowy 80g	Sos myśliwski 200g	Ryba po grecku 130g	Filet drobiowy w sosie brokułowo – śmietanowym 200g	Karkówka duszona 100g w sosie 150g

Ryż 200g	Ziemniaki gotowane 240g	Ziemniaki gotowane 240g	Kasza gryczana 200g	Ziemniaki gotowane 240g	Makaron 200g	Ziemniaki gotowane 240g
	Surówka z białej kapusty 150g	Surówka z marchwi i jabłka 150g				Salatka z fasolki szparagowej 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka 1 szt.	Banan 1 szt.	Mandarynki 2 szt.	Tubka owocowa 1szt.	Kiwi 1 szt.	Chipsy jabłkowe 1 szt.	Deser owocowy 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g	Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g	Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g	Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g	Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g	Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g	Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g
Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g
Salatka z ciecior ki 200g Sałata	Szynka z fileta 50g Papryka św. 100g Sałata	Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata	Szynka konserwowa 50g Papryka kons. 40g Sałata	Salatka ziemniaczana z czerwoną fasolą 200g Sałata	Ser żółty 50g Rzodkiewka 50g Sałata	Twaróg 100g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Sok marchewkowy 200ml	Kefir 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Jogurt owocowy pitny 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Maślanka owocowa 1 szt.	Wafle ryżowe 30g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2485 kcal Tłuszcz 76,22g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,05g Węglowodany 364,71g W tym cukry 291,59g Białko 101,07g Błonnik 34,42g Sól 5,68g	Energia 2291 kcal Tłuszcz 73,52g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,57g Węglowodany 323,31g W tym cukry 280,34g Białko 104,15g Błonnik 39,12g Sól 5,39g	Energia 2433 kcal Tłuszcz 83,13g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,7g Węglowodany 337,38g W tym cukry 292,51g Białko 101,4g Błonnik 35,01g Sól 6,41g	Energia 2430 kcal Tłuszcz 93,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 34,71g Węglowodany 315,46g W tym cukry 244,33g Białko 97,67g Błonnik 33,28g Sól 6,27g	Energia 2504 kcal Tłuszcz 91,87g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,9g Węglowodany 342,23g W tym cukry 272,40g Białko 92,76g Błonnik 37,57g Sól 4,13g	Energia 2746 kcal Tłuszcz 92,30g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,22g Węglowodany 379,48g W tym cukry 283,03g Białko 111,24g Błonnik 29,39g Sól 5,06g	Energia 2421 kcal Tłuszcz 92,17g Kw. Tłusz. Nasyc. 37,53g Węglowodany 297,68g W tym cukry 241,72g Białko 112,83g Błonnik 28,18g Sól 3,42g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Szczegółowy wykaz alergenów dostępny na oddziałach. Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.

Dieta łatwostrawna

[illegible]

Chleb pszenny (kawiorek) 80g	Chleb pszenny (kawiorek) 80g	Chleb pszenny (kawiorek) 80g	Chleb pszenny (kawiorek) 80g	Chleb pszenny (kawiorek) 80g	Chleb pszenny (kawiorek) 80g	Chleb pszenny (kawiorek) 80g
Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g
Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Szynka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata	Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Salatka ziemniaczana 200g Sałata	Szynka z indyka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Twaróg 100g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Sok marchewkowy 200ml	Kefir 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Jogurt owocowy pitny 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Maślanka owocowa 1 szt.	Wafle ryżowe 30g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2255 kcal Tłuszcz 68,71g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,54g Węglowodany 328,46g W tym cukry 249,85g Białko 91,05g Błonnik 16,39g Sól 4,12g	Energia 2082 kcal Tłuszcz 57,42g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,97g Węglowodany 314,5g W tym cukry 277,53g Białko 86,84g Błonnik 20,03g Sól 4,49g	Energia 2185 kcal Tłuszcz 73,47g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,37g Węglowodany 292,06g W tym cukry 258,69g Białko 101,42g Błonnik 22,5g Sól 4,62g	Energia 2580 kcal Tłuszcz 91,49g Kw. Tłusz. Nasyc. 36,83g Węglowodany 335,35g W tym cukry 257,23g Białko 117,01g Błonnik 25,48g Sól 3,3g	Energia 2026 kcal Tłuszcz 42,22g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,08g Węglowodany 336,84g W tym cukry 285,77g Białko 83,09g Błonnik 20,02g Sól 3,47g	Energia 2440 kcal Tłuszcz 71,74g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,11g Węglowodany 354,70g W tym cukry 299,10g Białko 102,21g Błonnik 15,54g Sól 4,12g	Energia 2232 kcal Tłuszcz 71,59g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,01g Węglowodany 297,86g W tym cukry 250,45g Białko 108,36g Błonnik 19,54g Sól 3,06g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Szczegółowy wykaz alergenów dostępny na oddziałach. Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.

Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Szynka z fileta 50g Papryka św. 100g Sałata	Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata	Szynka konserwowa 50g Papryka kons. 40g Sałata	Sałatka ziemniaczana 200g Sałata	Szynka z indyka 50g Rzodkiewka 50g Sałata	Twaróg 100g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Maślanka naturalna 1 szt.	Kefir 1 szt..	Sok pomidorowy 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Maślanka naturalna 1 szt.	Wafle ryżowe 30g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2350 kcal Tłuszcz 73,87g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,76g Węglowodany 333,26g W tym cukry 263,41g Białko 109,85g Błonnik 43,66g Sól 5,49g	Energia 2143 kcal Tłuszcz 74,82g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,48g Węglowodany 286,25g W tym cukry 232,26g Białko 97,68g Błonnik 41,42g Sól 5,77g	Energia 2312 kcal Tłuszcz 77,95g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,12g Węglowodany 323,53g W tym cukry 267,82g Białko 102,07g Błonnik 46,82g Sól 6,75g	Energia 2576 kcal Tłuszcz 110,96g Kw. Tłusz. Nasyc. 36,2g Węglowodany 316,15g W tym cukry 264,39g Białko 103,25g Błonnik 46,2g Sól 4,7g	Energia 1969 kcal Tłuszcz 51,85g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,06g Węglowodany 306,17g W tym cukry 234,78g Białko 87,26g Błonnik 42,32g Sól 4,93g	Energia 2341 kcal Tłuszcz 74,63g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,74g Węglowodany 331,19g W tym cukry 186,48g Białko 101,78g Błonnik 44,13g Sól 5,32g	Energia 2205 kcal Tłuszcz 74,48g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,96g Węglowodany 300,62g W tym cukry 234,93g Białko 101,25g Błonnik 37,82g Sól 4,31g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Szczegółowy wykaz alergenów dostępny na oddziałach. Sekcja Żywienia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie. Pacjent ma stały dostęp do wody pitnej, na wszystkich oddziałach znajdują się dystrybutory z systemem filtrów wody.