



JADŁOSPIS 16-22.06.2025

Dieta podstawowa

poniedziałek (2025-06-16)	wtorek (2025-06-17)	środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)	sobota (2025-06-21)	niedziela (2025-06-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml	Herbata z cukrem 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml
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	Paluch mleczny 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
Parówki wieprzowe 2 szt., Ketchup Pomidor 1 szt. Kiełki rzodkiewki	Ser topiony 3 szt. Papryka kons. 40g Sałata	Schab gotowany 50g Pomidor ½ szt. Rukola	Dżem 2 szt. Ser twaróg 2 szt. Sałata	Jajko gotowane 2 szt. Papryka św. 100g Kiełki słonecznika	Polędwica z indyka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Twaróg wędzony 100g Pomidor ½ szt. Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa selerowa z grzankami 350ml	Zupa jarzynowa 350ml	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml	Zupa ogórkowa 350ml	Zupa ryżowa 350ml
Galantyna drobiowa gotowana 90g w sosie własnym 150g	Naleśniki z serem i owocami 300g	Kotlet mielony 100g	Indyk w sosie ziołowym 150g	Ryba smażona 130g	Twaróg ze śmietana i koperkiem 160g	Schab duszony 50g w sosie 150g
Ziemniaki gotowane 240g		Ziemniaki gotowane 240g	Ryż brązowy 200g	Ziemniaki gotowane 240g	Ziemniaki gotowane 240g	Kasza jęczmienna 200g
Szpinak duszony 150g		Mizeria 150g	Marchew got. 150g	Surówka z kapusty kiszanej 150g	Jabłko 1 szt.	Buraki 180g

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Batonik owocowy 1 szt.	Deser owocowy 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
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
Twaróg 100g Ogórek św. 50g Sałata	Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Sałatka z makaronu i tuńczyka 150g Sałata	Szynka drobiowa 50g Papryka św. 100g Sałata	Ser żółty 50g Ogórek św. 50g Sałata	Szynka konserwowa 50g Papryka konserwowa 40g Sałata	Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Skyr owocowy pitny 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt.	Wafle ryżowe 30g	Maślanka owocowa 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Sok owocowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2427 kcal Tłuszcz 76,65g Kw. Tłusz. Nasyc. 33g Węglowodany 344,45g W tym cukry 253,44g Białko 109,69g Błonnik 37,79g Sól 4,98g	Energia 2604 kcal Tłuszcz 92,38g Kw. Tłusz. Nasyc. 32,99g Węglowodany 363,71g W tym cukry 310,36g Białko 94,42g Błonnik 30,43g Sól 6,22g	Energia 2399 kcal Tłuszcz 80,22g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,62g Węglowodany 339,9g W tym cukry 301,14g Białko 94,34g Błonnik 30,82g Sól 4,62g	Energia 2175 kcal Tłuszcz 55,58g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,42g Węglowodany 355,44g W tym cukry 292,3g Białko 82,59g Błonnik 37,18g Sól 3,21g	Energia 2828 kcal Tłuszcz 112,77g Kw. Tłusz. Nasyc. 33,18g Węglowodany 345,44g W tym cukry 261,44g Białko 117,90g Błonnik 30,18g Sól 6,30g	Energia 2348 kcal Tłuszcz 76,63g Kw. Tłusz. Nasyc. 37,68g Węglowodany 318,05g W tym cukry 268,93g Białko 109,21g Błonnik 27,67g Sól 6,29g	Energia 2164 kcal Tłuszcz 62,91g Kw. Tłusz. Nasyc. 17,97g Węglowodany 340,57g W tym cukry 265,96g Białko 79,47g Błonnik 42,34g Sól 5,37g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, 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, Ryby, Jaja	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]

Wafitki 1 p.	Banan 1 szt.	Biszkopty ½ opak.	Jabłko 1 szt.	Chrupki kukurydziane 60g	Deser owocowy 1 szt.	Andrutry 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 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
Twaróg 100g Pomidor ½ szt. Sałata	Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Sałatka z makaronu i wędliny 150g Sałata	Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Sałatka z pomidorów 180g Sałata	Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Skyr owocowy pitny 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt.	Wafle ryżowe 30g	Maślanka owocowa 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Sok owocowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2401 kcal Tłuszcz 76,12g Kw. Tłusz. Nasyc. 32,72g Węglowodany 330,71g W tym cukry 218,42g Białko 111,31g Błonnik 26,08g Sól 4,22g	Energia 2077 kcal Tłuszcz 67,89g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,72g Węglowodany 286,21g W tym cukry 247,54g Białko 95,01g Błonnik 26,59g Sól 5,37g	Energia 2237 kcal Tłuszcz 63,26g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,17g Węglowodany 334,15g W tym cukry 265,82g Białko 92,22g Błonnik 19,71g Sól 3,3g	Energia 2098 kcal Tłuszcz 53,28g Kw. Tłusz. Nasyc. 18,88g Węglowodany 334,35g W tym cukry 287,41g Białko 82,01g Błonnik 20,96g Sól 2,76g	Energia 2434 kcal Tłuszcz 64,56g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,27g Węglowodany 369,63g W tym cukry 295,02g Białko 102,19g Błonnik 22,39g Sól 2,65g	Energia 2368 kcal Tłuszcz 81,34g Kw. Tłusz. Nasyc. 39,11g Węglowodany 300,25g W tym cukry 268,52g Białko 118,37g Błonnik 19,68g Sól 5,87g	Energia 1841 kcal Tłuszcz 57,55g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,71g Węglowodany 264,41g W tym cukry 195,04g Białko 78,26g Błonnik 24,55g Sól 2,73g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergenry: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergenry: Mleko, Gluten, Seler	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergenry: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergenry: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergenry: Mleko, Gluten, Seler, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergenry: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergenry: 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.

Chleb razowy 140g	Chleb razowy 140g	Chleb razowy 140g	Chleb razowy 140g	Chleb razowy 140g	Chleb razowy 140g	Chleb razowy 140g
Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g
Twaróg 100g Ogórek św. 50g Sałata	Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Sałatka z makaronu razowego i tuńczyka 150g Sałata	Szynka drobiowa 50g Papryka św. 100g Sałata	Ser żółty 50g Ogórek św. 50g Sałata	Szynka konserwowa 50g Papryka konserwowa 40g Sałata	Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Kefir 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Kefir 1 szt.	Wafle ryżowe 30g	Maślanka naturalna 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2158 kcal Tłuszcz 76,04g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,73g Węglowodany 302,62g W tym cukry 233,97g Białko 90,32g Błonnik 46,44g Sól 5,66g	Energia 2120 kcal Tłuszcz 76,45g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,52g Węglowodany 287,2g W tym cukry 234,21g Białko 93,24g Błonnik 47,1g Sól 6,9g	Energia 2152 kcal Tłuszcz 64,31g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,62g Węglowodany 322,06g W tym cukry 247,97g Białko 91,28g Błonnik 44,84g Sól 4,84g	Energia 2260 kcal Tłuszcz 67,4g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,91g Węglowodany 344,86g W tym cukry 272,66g Białko 92,36g Błonnik 46,22g Sól 4,61g	Energia 2306 kcal Tłuszcz 77,56g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,28g Węglowodany 306,30g W tym cukry 241,60g Białko 111,62g Błonnik 38,07g Sól 6,74g	Energia 2174 kcal Tłuszcz 72,65g Kw. Tłusz. Nasyc. 34,97g Węglowodany 298,2g W tym cukry 239,63g Białko 99,1g Błonnik 38,10g Sól 6,99g	Energia 2239 kcal Tłuszcz 68,27g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,73g Węglowodany 338,43g W tym cukry 283,24g Białko 92,18g Błonnik 49,3g Sól 8,13g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby	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, Ryby, Jaja	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.