



JADŁOSPIS 21-27.07.2025

Dieta Podstawowa

poniedziałek (2025-07-21)	wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml, otręby 4g	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml
Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt.	Rogal 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.	Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g
Masło 15g Kiełbasa żywiecka 50g Papryka św. 100g Rukola	Masło 15g Dżem 1 szt. Twaróg 1 szt. Sałata	Masło 15g Paprykarz 120g Szpinak świeży	Masło 15g Kiełbaski 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata	Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Sałata	Masło 15g Polędwica sopocka 50g Ogórek konserwowy 80g Sałata	Masło 15g Szynka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kapuśniak 350 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml	Krem paprykowy 350ml	Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakiem 350ml	Botwinka 350ml	Zupa ziemniaczana 350ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml
Udko pieczone 1 szt.	Sos boloński z zielonym groszkiem 160g	Bitka schabowa 75g w sosie własnym 150g	Leczo z cukinią i filetem drobiowym 200g	Kotlet rybny 100g	Gulasz drobiowo – warzywny 180g	Kotlet schabowy 100g
Ziemniaki gotowane 240g Bukiet warzyw 200g	Makaron 200g	Ziemniaki gotowane 240g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Ryż brązowy 200g	Ziemniaki gotowane 240g Marchewka z groszkiem 150g	Kasza jęczmienna 200g	Ziemniaki gotowane 240g Kalafior gotowany 200g

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bio herbatniki 1 p.	Banan 1 szt.	Budyń 200g	Gruszka 1 szt.	Morele 2 szt.	Deser owocowy 1 szt.	Arbuz 250g
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 letnia 200g	Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Sałata	Jajko got. 2 szt. Ogórek kiszony 80g Sałata	Szynka konserwowa 50g Ogórek św. 50g Sałata	Ser biały z suszonymi pomidorami Sałata	Ser grani 200g Rzodkiewka 50g Sałata	Szynka gotowana 50g Pieczarki kons. 40g Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Maślanka owocowa 1 szt.	Sok jabłkowy 1 szt.	Wafle ryżowe 1 paczka	Jogurt owocowy pitny skyr 1 szt.	Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Batonik owocowy 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2763 kcal Tłuszcz 97,44g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,43g Węglowodany 377,72g W tym cukry 224,18g Białko 105,31g Błonnik 28,56g Sól 5,68g	Energia 2321 kcal Tłuszcz 78,47g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,04g Węglowodany 340,28g W tym cukry 237,31g Białko 74,94g Błonnik 25,59g Sól 4,25g	Energia 2437 kcal Tłuszcz 91,13g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,28g Węglowodany 323,3g W tym cukry 269,12g Białko 94,64g Błonnik 29,43g Sól 3,95g	Energia 2466 kcal Tłuszcz 86,27g Kw. Tłusz. Nasyc. 30g Węglowodany 345g W tym cukry 267,29g Białko 96,84g Błonnik 37,82g Sól 3,58g	Energia 2557 kcal Tłuszcz 96,11g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,06g Węglowodany 337,55g W tym cukry 288,49g Białko 105,03g Błonnik 37,41g Sól 4,38g	Energia 2532 kcal Tłuszcz 79,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,36g Węglowodany 352,08g W tym cukry 302,88g Białko 114,07g Błonnik 28,06g Sól 5,25g	Energia 2228 kcal Tłuszcz 77,42g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,44g Węglowodany 300,79g W tym cukry 267,27g Białko 96,33g Błonnik 30,29g Sól 5,81g
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, 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, Jaja, Gluten, Seler, 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

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]

Salatka letnia dietetyczna 200g	Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Sałata	Ser biały z koperkiem 100g Pomidor 1 szt Sałata	Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Pasta z pieczonych warzyw 60g Sałata	Ser grani 200g 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
Maślanka owocowa 1 szt.	Sok jabłkowy 1 szt.	Wafle ryżowe 1 paczka	Jogurt owocowy pitny skyr 1 szt.	Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Andruty 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2654 kcal Tłuszcz 95,9g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,93g Węglowodany 352,62g W tym cukry 206,91g Białko 102,36g Błonnik 15,54g Sól 3,1g	Energia 2180 kcal Tłuszcz 65,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,42g Węglowodany 329,07g W tym cukry 252,72g Białko 79,23g Błonnik 19,66g Sól 3,51g	Energia 2364 kcal Tłuszcz 79,53g Kw. Tłusz. Nasyc.28,65g Węglowodany 330,45g W tym cukry 277,7g Białko 92,96g Błonnik 20,9g Sól 3,36g	Energia 2305 kcal Tłuszcz 73,12g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,06g Węglowodany 322,62g W tym cukry 253,68g Białko 96,87g Błonnik 20,75g Sól 2,85g	Energia 2181 kcal Tłuszcz 55,28g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,25g Węglowodany 335,47g W tym cukry 265,27g Białko 98,38g Błonnik 30,6g Sól 3,53g	Energia 2341 kcal Tłuszcz 77,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,96g Węglowodany 308,5g W tym cukry 266,09g Białko 111,23g Błonnik 17,99g Sól 3,55g	Energia 1886 kcal Tłuszcz 55,44g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,51g Węglowodany 254,62g W tym cukry 232,89g Białko 102,2g Błonnik 18,84g Sól 5g
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, 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.

[illegible][illegible]

Sałátka letnia 200g	Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Sałata	Jajko got. 2 szt. Ogórek kiszony 80g Sałata	Szynka konserwowa 50g Ogórek św. 50g Sałata	Ser biały z suszonymi pomidorami Sałata	Ser grani 200g Rzodkiewka 50g Sałata	Szynka gotowana 50g Pieczarki kons. 40g Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Maślanka naturalna 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Wafle ryżowe 1 p.	Jogurt naturalny 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.	Batonik owocowy 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2379 kcal Tłuszcz 92,44g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,94g Węglowodany 308,11g W tym cukry 230,08g Białko 98,28g Błonnik 37,85g Sól 7,11g	Energia 2170 kcal Tłuszcz 72,95g Kw. Tłusz. Nasyc.23,66g Węglowodany 317,01g W tym cukry 194,63g Białko 83,1g Błonnik 50,67g Sól 6,36g	Energia 2483 kcal Tłuszcz 87,23g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,04g Węglowodany 346,32g W tym cukry 275,69g Białko 97,53g Błonnik 42,16g Sól 4,79g	Energia 2250 kcal Tłuszcz 75,09g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,48g Węglowodany 330,47g W tym cukry 275,89g Białko 85,18g Błonnik 47,1g Sól 4,17g	Energia 2217 kcal Tłuszcz 72,86g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,31g Węglowodany 306,24g W tym cukry 247,53g Białko 107,34g Błonnik 47,85g Sól 6,35g	Energia 2343 kcal Tłuszcz 75,6g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,65g Węglowodany 330,44g W tym cukry 271,59g Białko 102,2g Błonnik 38,69g Sól 5,82g	Energia 2047 kcal Tłuszcz 58,37g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,89g Węglowodany 295,49g W tym cukry 252,87g Białko 103,94g Błonnik 39,37g Sól 6,36g
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, 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, Jaja, Gluten, Seler, 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.