



JADŁOSPIS 23-29.06.2025

Dieta podstawowa

poniedziałek (2025-06-23)	wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)
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 słonecznika	Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Sałata	Pasta rybna z koncentratem 50g Ogórek konserwowy 80g Roszponka	Parówki delikatesowe 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata	Ser biały z rzodkiewką 100g Szpinak świeży	Polędwica sopocka 50g Papryka św. 100g Sałata	Szynka konserwowa 50g Ogórek małosolny 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	Sznyceł drobiowy 80g	Sos myśliwski 200g	Jajko sadzone 2 szt.	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		Mizeria 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 z pomidorów i ogórków małosolnych 200g Sałata	Ser żółty 50g Ogórek św. 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 skyr 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Kefir owocowy 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 2402 kcal Tłuszcz 83,14g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,73g Węglowodany 330,94g W tym cukry 284,35g Białko 100,68g Błonnik 36,73g Sól 6,4g	Energia 2492 kcal Tłuszcz 94,74g Kw. Tłusz. Nasyc. 35,59g Węglowodany 323,06g W tym cukry 244,33g Białko 102,87g Błonnik 33,6g Sól 6,33g	Energia 2072 kcal Tłuszcz 68,26g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,67g Węglowodany 300,19g W tym cukry 245,1g Białko 78,86g Błonnik 30,32 Sól 4,79g	Energia 2611 kcal Tłuszcz 85,09g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,49g Węglowodany 367,26g W tym cukry 276g Białko 105,76g Błonnik 28,15g Sól 4,8g	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	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]

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	Sałatka z pomidorów 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 skyr 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Kefir owocowy 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 2097 Tłuszcz 57,58g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,01g Węglowodany 317,78g W tym cukry 279,85g Białko 87,56g Błonnik 20,99g Sól 4,51g	Energia 2180 kcal Tłuszcz 73,9g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,44g Węglowodany 291,63g W tym cukry 255,61g Białko 100,6g Błonnik 25,15g Sól 4,62g	Energia 2525 kcal Tłuszcz 90,44g Kw. Tłusz. Nasyc. 36,06g Węglowodany 328,7g W tym cukry 257,23g Białko 112,46g Błonnik 25,2g Sól 3,24g	Energia 2410 kcal Tłuszcz 71,23g Kw. Tłusz. Nasyc. 34,98g Węglowodany 361,19g W tym cukry 316,38g Białko 87,96g Błonnik 12,5g Sól 2,77g	Energia 2403 kcal Tłuszcz 70,62g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,11g Węglowodany 350,75g W tym cukry 289,1g Białko 99,86g 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	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 cukrzycowa

[illegible]

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 z pomidorów i ogórków małosolnych 200g Sałata	Szynka z indyka 50g Ogórek św. 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 2606 kcal Tłuszcz 111,96g Kw. Tłusz. Nasyc. 36,79g Węglowodany 319,25g W tym cukry 267,49g Białko 105,4g Błonnik 46,2g Sól 4,78g	Energia 2061 kcal Tłuszcz 73,07g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,95g Węglowodany 289,36g W tym cukry 217,39g Białko 82,74g Błonnik 46,18g Sól 7,64g	Energia 2339 kcal Tłuszcz 74,58g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,73g Węglowodany 330,44g W tym cukry 186,73g Białko 101,63g Błonnik 43,13g 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	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.