



JADŁOSPIS 30.06-06.07.2025

Dieta podstawowa

poniedziałek (2025-06-30)	wtorek (2025-07-01)	środa (2025-07-02)	czwartek (2025-07-03)	piątek (2025-07-04)	sobota (2025-07-05)	niedziela (2025-07-06)
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	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g
Kiełbasa żywiecka 50g Papryka św. 100g Rukola	Dżem 1 szt. Twaróg 1 szt. Sałata	Paprykarz 120g Sałata	Kiełbaski 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata	Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Szpinak świeży	Polędwica sopocka 50g Ogórek konserwowy 80g Sałata	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 grozkiem 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	Makaron 200g	Ziemniaki gotowane 240g	Ryż brązowy 200g	Ziemniaki gotowane 240g	Kasza jęczmienna 200g	Ziemniaki gotowane 240g
Bukiet warzyw 200g		Surówka z kapusty pekińskiej 150g		Marchewka z groszkiem 150g		Kalafior gotowany 200g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bio herbatniki 1 p.	Banan 1 szt.	Budyń 200g	Gruszka 1 szt.	Kiwi 1 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 Ogórek konserwowy 80g Sałata	Jajko got. 2 szt. Pomidor 1szt. 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 2812 kcal Tłuszcz 99,94g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,91g Węglowodany 382,64g W tym cukry 227,36g Białko 107,71g Błonnik 30,07g Sól 5,7g	Energia 2342 kcal Tłuszcz 78,31g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,97g Węglowodany 346,2g W tym cukry 244,99g Białko 73,82g Błonnik 23,83g Sól 5,01g	Energia 2484 kcal Tłuszcz 97,01g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,59g Węglowodany 321,73g W tym cukry 269,24g Białko 94,61g Błonnik 28,60g Sól 3,97g	Energia 2461 kcal Tłuszcz 86,25g Kw. Tłusz. Nasyc. 30g Węglowodany 343,56g W tym cukry 266,06g Białko 96,78g Błonnik 37,61g Sól 3,58g	Energia 2536 kcal Tłuszcz 90,79g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,9g Węglowodany 344,32g W tym cukry 293,23g Białko 106,01g Błonnik 39,43g Sól 4,38g	Energia 2523kcal Tłuszcz 79,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,37g Węglowodany 349,12g W tym cukry 299,68g Białko 114,63g Błonnik 28,3g Sól 5,88g	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, Jaja, 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, 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

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]

Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g
Salatka letnia dietetyczna 200g	Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ 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 2726 kcal Tłuszcz 103,9g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,47g Węglowodany 352,62g W tym cukry 206,91g Białko 102,36g Błonnik 15,54g Sól 3,1g	Energia 2197 kcal Tłuszcz 65,47g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,38g Węglowodany 333,79g W tym cukry 258,4g Białko 78,59g Błonnik 18,7g Sól 3,51g	Energia 2384 kcal Tłuszcz 79,81g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,57g Węglowodany 333,81g W tym cukry 273,06g Białko 92,72g Błonnik 18,98g Sól 3,33g	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, Jaja, 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, 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]

Salatka letnia 200g	Polędwica sopocka 50g Ogórek konserwowy 80g Sałata	Jajko got. 2 szt. Pomidor 1szt. Sałata	Szynka konserwowa 50g Ogórek św. 50g Sałata	Ser biały z suszonymi pomidorami Sałata	Ser grani 200g Rzodkiewka 50g Sałata	Szynka gotowana 50g Piecarki 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 2428 kcal Tłuszcz 94,94g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,42g Węglowodany 313,03g W tym cukry 233,26g Białko 100,68g Błonnik 39,36g Sól 7,13g	Energia 2159 kcal Tłuszcz 72,71g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,59g Węglowodany 314,93g W tym cukry 194,31g Białko 81,9g Błonnik 48,91g Sól 7,11g	Energia 2555 kcal Tłuszcz 93,41g Kw. Tłusz. Nasyc. 27,35g Węglowodany 349,71g W tym cukry 275,81g Białko 98,10g Błonnik 41,33g Sól 4,81g	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 2125 kcal Tłuszcz 60,88g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,33g Węglowodany 322,89g W tym cukry 257,11g Białko 98g Błonnik 54,89g Sól 6,31g	Energia 2356 kcal Tłuszcz 76,02g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,74g Węglowodany 332,56g W tym cukry 271,87g Białko 103,26g Błonnik 40,53g Sól 5,05g	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, Jaja, 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, 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.