



JADŁOSPIS 15-21.09.2025

Dieta podstawowa

poniedziałek (2025-09-15)	wtorek (2025-09-16)	środa (2025-09-17)	czwartek (2025-09-18)	piątek (2025-09-19)	sobota (2025-09-20)	niedziela (2025-09-21)
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 pszenna zwykła 1 szt.	Bułka pszenna zwykła 1 szt.	Bułka pszenna zwykła 1 szt.	Bułka pszenna zwykła 1 szt.	Bułka pszenna zwykła 1 szt.	Chleb baltonowski 35g
Bułka graham 1 szt.	Chleb razowy 70g	Bułka graham 1 szt.	Bułka graham 1 szt.	Bułka graham 1 szt.	Bułka graham 1 szt.	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	Ser biały z rzodkiewką 100g Sałata	Polędwica sopocka 50g Papryka św. 100g Mix sałat	Szynka konserwowa 50g Ogórek małosolny 80g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z cukinii 350ml	Krem z dyni z pestkami dyni 350ml	Krem pietruszkowo-gruszkowy z grzankami 350ml	Zupa brokułowa 350ml	Zupa jarzynowa 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.	Arbuz 250g	Tubka owocowa 1szt.	Śliwki 3 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 ciecioriki 200g Sałata	Szynka z fileta 50g Papryka św. 100g Mix sałat	Ser grani 200g Pomidor koktajlowy 50g Sałata	Szynka konserwowa 50g Papryka kons. 40g Sałata	Salatka z pomidorów i ogórków małosolnych 200g Szpinak świeży	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 1 szt.	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 2404 kcal Tłuszcz 65,93g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,46g Węglowodany 369,42g W tym cukry 269,19g Białko 102,21g Błonnik 37,96g Sól 4,21g	Energia 2287 kcal Tłuszcz 79,08g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,99g Węglowodany 314,68g W tym cukry 270,53g Białko 99,97g Błonnik 40,29g Sól 5,23g	Energia 2526 kcal Tłuszcz 87,57g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,98g Węglowodany 353,81g W tym cukry 303,1g Białko 100,95g Błonnik 40,17g Sól 7,8g	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 2097 kcal Tłuszcz 67,27g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,94g Węglowodany 308,49g W tym cukry 247,32g Białko 78,32g Błonnik 31,65g Sól 4,73g	Energia 2628 kcal Tłuszcz 85,13g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,49g Węglowodany 370,86g W tym cukry 276g Białko 105,86g 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	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, 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, 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 Żywnienia 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. Rozszponka	Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata	Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Sałatka z pomidorów 200g Rozszponka	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 1 szt.	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 2332 kcal Tłuszcz 68,47g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,83g Węglowodany 346,33g W tym cukry 242,21g Białko 94,09g Błonnik 19,47g Sól 2,79g	Energia 2076 kcal Tłuszcz 58,7g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,72g Węglowodany 313,18g W tym cukry 271,52g Białko 86,27g Błonnik 24,71g Sól 4,24g	Energia 2217 kcal Tłuszcz 72,22g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,37g Węglowodany 307,84g W tym cukry 270,21g Białko 98,56g Błonnik 26,77g Sól 5,05g	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 2436 kcal Tłuszcz 71,21g Kw. Tłusz. Nasyc. 34,96g Węglowodany 368,17g W tym cukry 320,46g Białko 88,9g Błonnik 15,4g Sól 2,87g	Energia 2371 kcal Tłuszcz 70,54g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,11g Węglowodany 342,75g W tym cukry 281,1g Białko 99,78g Błonnik 15,54g Sól 4,11g	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, 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	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 Mix sałat	Ser grani 200g Pomidor koktajlowy 50g Sałata	Szynka konserwowa 50g Papryka kons. 40g Sałata	Sałatka z pomidorów i ogórków małosolnych 200g Szpinak świeży	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 2318 kcal Tłuszcz 72,94g Kw. Tłusz. Nasy. 21,97g Węglowodany 329,38g W tym cukry 241,01g Białko 110,21g Błonnik 46,42g Sól 4,15g	Energia 2256 kcal Tłuszcz 80,94g Kw. Tłusz. Nasy. 30,13g Węglowodany 302,12g W tym cukry 240,68g Białko 101,39g Błonnik 46,48g Sól 5,84g	Energia 2336 kcal Tłuszcz 81,04g Kw. Tłusz. Nasy. 21,95g Węglowodany 330,89g W tym cukry 269,02g Białko 96,22g Błonnik 52,3g Sól 7,78g	Energia 2606 kcal Tłuszcz 111,96g Kw. Tłusz. Nasy. 36,79g Węglowodany 319,25g W tym cukry 267,49g Białko 105,4g Błonnik 46,2g Sól 4,78g	Energia 2053 kcal Tłuszcz 67,97g Kw. Tłusz. Nasy. 26,99g Węglowodany 303,07g W tym cukry 232,80g Białko 75,87g Błonnik 41,91g Sól 5,05g	Energia 2356 kcal Tłuszcz 74,62g Kw. Tłusz. Nasy. 22,73g Węglowodany 334,04g W tym cukry 186,73g Białko 101,73g Błonnik 43,13g Sól 5,32g	Energia 2205 kcal Tłuszcz 74,48g Kw. Tłusz. Nasy. 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, 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, 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.