



JADŁOSPIS 29.09-05.10.2025

Dieta podstawowa

poniedziałek (2025-09-29)	wtorek (2025-09-30)	środa (2025-10-01)	czwartek (2025-10-02)	piątek (2025-10-03)	sobota (2025-10-04)	niedziela (2025-10-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml	Kawa zbożowa 250ml Mleko 250 ml	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.	Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt.	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 Sałata	Polędwica z indyka 50g Pomidor ½ szt. Mix sałat	Ser żółty 50g Pomidor ½ szt. Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa selerowa z grzankami 350ml	Zupa z kalarepy 350ml	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml	Zupa ogórkowa 350ml	Rosół z makaronem 350ml
Galantyna drobiowa gotowana 90g w sosie własnym 150g	Naleśniki z serem i owocami 300g	Kotlet mielony 100g	Mieszanek chińska z filetem drobiowym 200g	Ryba smażona 130g	Twaróg ze śmietaną 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		Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Jabłko 1 szt.	Buraki 180g

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 1 szt.	Śliwki 3 szt.	Banan 1 szt.	Batonik owocowy 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Deser owocowy 1 szt.	Brzoskwinia 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. Mix sałat	Sałatka z makaronu i tuńczyka 150g Sałata	Szynka drobiowa 50g Papryka św. 100g Sałata	Twaróg wędzony 140g Ogórek św. 50g Kiełki słonecznika	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	Sok owocowy 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Maślanka owocowa 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2385 kcal Tłuszcz 76,33g Kw. Tłusz. Nasyc. 33,03g Węglowodany 333,79 W tym cukry 244,7g Białko 109,69 Błonnik 35,87g Sól 4,98g	Energia 2523 kcal Tłuszcz 92,32g Kw. Tłusz. Nasyc. 32,86g Węglowodany 345,57g W tym cukry 298,49g Białko 92,87g Błonnik 28,90g Sól 6,19g	Energia 2467 kcal Tłuszcz 80,18g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,66g Węglowodany 356,98g W tym cukry 317,86g Białko 94,82g Błonnik 31,18g Sól 4,61g	Energia 2538 kcal Tłuszcz 80,94g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,05g Węglowodany 376,44g W tym cukry 296,05g Białko 90,21g Błonnik 28,68g Sól 3,5g	Energia 2768 kcal Tłuszcz 118,45g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,17g Węglowodany 331,65g W tym cukry 259,18g Białko 109,33g Błonnik 38,85g Sól 7,1g	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 2252 kcal Tłuszcz 65,69g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,61g Węglowodany 332,78g W tym cukry 252,62g Białko 97,97g Błonnik 32,09g 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, 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.

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. Rozszponka	Sałatka z makaronu i wędliny 150g Sałata	Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Sałatka z pomidorów 180g Rozszponka	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	Sok owocowy 1 szt.	Wafle kukurydżiane 20g	Maślanka owocowa 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 2135 kcal Tłuszcz 69,56g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,58g Węglowodany 290,5g W tym cukry 215,12g Białko 98,59g Błonnik 21,48g Sól 5,27g	Energia 2153 kcal Tłuszcz 61,61g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,33g Węglowodany 322,88g W tym cukry 294,16g Białko 87,7g Błonnik 21,92g Sól 3,3g	Energia 2255 kcal Tłuszcz 68,88g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,32g Węglowodany 335,18g W tym cukry 279,25g Białko 81,01g Błonnik 16,58g Sól 2,75g	Energia 2271 kcal Tłuszcz 58,89g Kw. Tłusz. Nasyc. 19,27g Węglowodany 356,77g W tym cukry 295,02g Białko 90,24g Błonnik 28,33g 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 2484 kcal Tłuszcz 77,97g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,54g Węglowodany 345,07g W tym cukry 201,85g Białko 107,62g Błonnik 21,18g Sól 2,75g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Gluten, Seler, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergen-y: 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]

Twaróg 100g Ogórek św. 50g Sałata	Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Mix sałat	Sałatka z makaronu razowego i tuńczyka 150g Sałata	Szynka drobiowa 50g Papryka św. 100g Sałata	Twaróg wędzony 140g Ogórek św. 50g Kiełki słonecznika	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	Sok pomidorowy 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Maślanka naturalna 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2101 kcal Tłuszcz 75,57g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,73g Węglowodany 288,63g W tym cukry 222,38g Białko 90,05g Błonnik 44,04g Sól 4,7g	Energia 2129 kcal Tłuszcz 76,74g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,55g Węglowodany 288,35g W tym cukry 237,82g Białko 92,60g Błonnik 44,64g Sól 6,8g	Energia 2152 kcal Tłuszcz 64,15g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,58g Węglowodany 322,7g W tym cukry 248,01g Białko 91,28g Błonnik 45,44g Sól 4,84g	Energia 2665 kcal Tłuszcz 107,5g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,5g Węglowodany 335,8g W tym cukry 250,86g Białko 101,65g Błonnik 52,41g Sól 4,76g	Energia 2292 kcal Tłuszcz 83,57g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,08g Węglowodany 299,91g W tym cukry 248,25g Białko 104,84g Błonnik 44,43g Sól 9,13g	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 2281 kcal Tłuszcz 70,72g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,56g Węglowodany 323,24g W tym cukry 260,99g Białko 108,89g Błonnik 41,36g Sól 6,17g
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, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby, Orzechy	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.