



JADŁOSPIS 06-12.10.2025

Dieta podstawowa

poniedziałek (2025-10-06)	wtorek (2025-10-07)	środa (2025-10-08)	czwartek (2025-10-09)	piątek (2025-10-10)	sobota (2025-10-11)	niedziela (2025-10-12)
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 Sałata	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 Sałata	Polędwica sopocka 50g Papryka św. 100g Sałata mix	Szynka konserwowa 50g Ogórek kiszony 80g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek 350ml	Krem z dyni z pestkami dyni 350ml	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml	Zupa brokułowa 350ml	Zupa fasolowa 350ml	Zupa krupnik 350ml	Zupa koperkowa z makaronem 350ml
Pulpet drobiowy 100g w sosie koperkowym 150g	Roladki schabowe z warzywami duszone 120g	Sznycel drobiowy 80g	Sos myśliwski 200g	Ryba po grecku	Filet drobiowy w sosie brokułowo – śmietanowym 200g	Schab gotowany 50g w sosie jarzynowym 150g
Ryż brązowy 200g	Ziemniaki gotowane 240g	Ziemniaki gotowane 240g	Kasza jęczmienna 200g	Ziemniaki gotowane 240g	Makaron 200g	Ziemniaki gotowane 240g
Brokuły got. 200g	Surówka z białej kapusty 150g	Surówka z marchwi i jabłka 150g				Sałatka z fasolki szparagowej 150g

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 1 szt.	Banan 1 szt.	Jabłko 1 szt.	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 ciecior ki 200g Sałata	Szynka z fileta 50g Papryka św. 100g Szpinak świeży	Ser grani 200g Pomidor koktajlowy 50g Sałata mix	Szynka konserwowa 50g Papryka kons. 40g Sałata	Salatka jarzynowa 200g Kiełki rzodkiewki	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 2614 kcal Tłuszcz 76,24g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,64g Węglowodany 393,81g W tym cukry 277,27g Białko 110,06g Błonnik 44,41g Sól 5,1g	Energia 2392 kcal Tłuszcz 85,07g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,34g Węglowodany 326,04g W tym cukry 275,69g Białko 100,42g Błonnik 40,81g Sól 5,23g	Energia 2414 kcal Tłuszcz 84,35g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,62g Węglowodany 333,12g W tym cukry 283,27g Białko 98,77g Błonnik 38,65g Sól 6,48g	Energia 2483 kcal Tłuszcz 93,84g Kw. Tłusz. Nasyc. 35,39g Węglowodany 328,76g W tym cukry 249,73g Białko 97,17g Błonnik 33,9g Sól 6,33g	Energia 2755 kcal Tłuszcz 91,05g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,98g Węglowodany 392,39g W tym cukry 313,98g Białko 113,07g Błonnik 49,1g Sól 4,75g	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 2271 kcal Tłuszcz 77,97g Kw. Tłusz. Nasyc. 31,56g Węglowodany 298,21g W tym cukry 240,27g Białko 107,5g Błonnik 29,24g Sól 3,38g
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, 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, 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.

Dieta łatwostrawna

[illegible]

Masło 15g Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Masło 15g Szynka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Masło 15g Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Roszponka	Masło 15g Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Masło 15g Sałatka jarzynowa dietetyczna 200g Roszponka	Masło 15g Szynka z indyka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Masło 15g 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 2303 kcal Tłuszcz 64,35g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,83g Węglowodany 350,56g W tym cukry 253,97g Białko 93,26g Błonnik 21,01g Sól 2,91g	Energia 2176 kcal Tłuszcz 58,5g Kw. Tłusz. Nasyc. 24,64g Węglowodany 340,75g W tym cukry 301,09g Białko 86,27g Błonnik 29,11g Sól 4,5g	Energia 2149 kcal Tłuszcz 73,46g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,9g Węglowodany 289,13g W tym cukry 251,77g Białko 96,72g Błonnik 26,5g Sól 4,68g	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 2018 kcal Tłuszcz 44,1g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,33g Węglowodany 325,38g W tym cukry 270,29g Białko 90,35g Błonnik 24,04g Sól 3,49g	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 2179 kcal Tłuszcz 75,86g Kw. Tłusz. Nasyc. 32,09g Węglowodany 273,35g W tym cukry 226,71g Białko 109,95g Błonnik 19,07g Sól 2,93g
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, 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	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 Szpinak świeży	Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata mix	Szynka konserwowa 50g Papryka kons. 40g Sałata	Salatka jarzynowa dietetyczna 200g Kiełki rzodkiewki	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
Słonecznik 1 szt.	Kefir 1 szt..	Sok pomidorowy 1 szt.	Maślanka naturalna 1 szt.	Wafle kukurydziane 20g	Kefir 1 szt.	Wafle ryżowe 30g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2344 kcal Tłuszcz 80,91g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,93g Węglowodany 325,17g W tym cukry 268,51g Białko 104,47g Błonnik 50,32g Sól 4,16g	Energia 2343 kcal Tłuszcz 85,94g Kw. Tłusz. Nasyc. 30,4g Węglowodany 315,51g W tym cukry 255,47g Białko 101,19g Błonnik 51,48g Sól 5,94g	Energia 2317 kcal Tłuszcz 78,01g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,63g Węglowodany 329,46g W tym cukry 271,08g Białko 98,17g Błonnik 49,5g Sól 6,82g	Energia 2662 kcal Tłuszcz 113,96g Kw. Tłusz. Nasyc. 35,77g Węglowodany 324,85g W tym cukry 255,09g Białko 109,6g Błonnik 46,2g Sól 4,46g	Energia 1999 kcal Tłuszcz 46,48g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,67g Węglowodany 324,04g W tym cukry 247,34g Białko 91,6g Błonnik 47,63g Sól 4,68g	Energia 2280 kcal Tłuszcz 72,62g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,75g Węglowodany 325,44g W tym cukry 196,13g Białko 95,73g Błonnik 43,13g Sól 5,51g	Energia 2196 kcal Tłuszcz 73,58g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,39g Węglowodany 300,74g W tym cukry 233,63g Białko 100,74g Błonnik 38,46g Sól 4,35g
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, 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, 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.