



JADŁOSPIS 27-02.11.2025

Dieta podstawowa

poniedziałek (2025-10-27)	wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)	sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)
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	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 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.	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
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	Sznyceł drobiowy 80g	Sos myśliwski 200g	Ryba po grecku 250g	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				Salatka 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 ciecioriki 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 2495 kcal Tłuszcz 81,03g Kw. Tłusz. Nasyc. 27g Węglowodany 359,23g W tym cukry 268,49g Białko 93,59g Błonnik 27,77g Sól 4,57g	Energia 2185 kcal Tłuszcz 74,09g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,13g Węglowodany 294,29g W tym cukry 240,27g Białko 98,95g Błonnik 28,07g Sól 3,12g
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, 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. Rozszponka	Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Rozszponka	Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Sałatka jarzynowa dietetyczna 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 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 2141 kcal Tłuszcz 66,13g Kw. Tłusz. Nasyc. 18,62g Węglowodany 306,30g W tym cukry 248,39g Białko 88,87g Błonnik 16,53g Sól 3,65g	Energia 2093 kcal Tłuszcz 71,98g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,66g Węglowodany 269,43g W tym cukry 226,41g Białko 101,40g Błonnik 17,90g Sól 2,67g
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, 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 cukrzycowa

[illegible]

Szynka drobiowa 50g Pomidor ½ szt. 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 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 2311 kcal Tłuszcz 77,85g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,62g Węglowodany 328,13g W tym cukry 268,76g Białko 97,45g Błonnik 49,14g Sól 6,8g	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 2144kcal Tłuszcz 68,74g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,32g Węglowodany 309,02g W tym cukry 183,63g Białko 87,18g Błonnik 41,96g Sól 5,25g	Energia 2061 kcal Tłuszcz 69,71g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,96g Węglowodany 294,46g W tym cukry 221,13g Białko 92,26g Błonnik 37,36g Sól 4,09g
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.