

## Jadłospis dn. 21.04.25r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. weka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300 ml. pasta kanapkowa jajeczna 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.  
( alergeny- 1,3,7 )

**Obiad :** Zupa ryżowa 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Pieczeń wieprzowa 100g. w sosie własnym 200ml. Kapusta czerwona 150g. Sok owocowy 200 ml.  
( alergeny-1,7,9 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. weka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa sucha żywiecka 70g. wafle kukurydziane 20g. herbata 250ml.  
( alergeny- 1,7 )

**Posiłek nocny:** Mleczna kanapka -29g.

**Kcal – 2251      B - 93g.      T- 87g.      W -280g.      Sód –1863mg.      Błonnik –15g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. weka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. pasztet drobiowy 50g. kawa zbożowa 250ml.  
( alergeny- 1,7 )

**Obiad:** Zupa ryżowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z kurczaka 100g, w sosie dietetycznym 200ml. Sałatka z buraków 150g. Sok owocowy 200 ml.  
( alergeny-1,7,9 )

**Kolacja:** jak dieta podstawowa.

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2141      B – 90g.      T -74g.      W – 287g.      Sód – 2106mg.      Błonnik – 14g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** chleb pszenno- żytni 120g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. pasztet drobiowy 50g. jogurt naturalny 150g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.  
( alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa ryżowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z kurczaka 100g. w sosie dietetycznym 200ml. Kapusta czerwona 150g. Sok owocowy 200ml.  
( alergeny – 1,7,9 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 120g. masło 15g. kiełbasa sucha indyka 70g. wafle kukurydziane 20g. herbata 250ml.  
( alergeny – 1,7 )

**Posiłek nocny:** Jabłko- 160g.

**Kcal - 2119      B – 95g.      T – 74g.      W-275g.      Sód – 2237mg.      Błonnik – 22g.**

## **Jadłospis dn. 22.04.25r.**

### **DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml. dżem 25g. serek kanapkowy 30g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa wielowarzywna 300 ml. Makaron 80g. Sos boloński 200g. Budyń 125g. Herbata 250 ml.  
(alergeny-1,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek wiejski 200g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7)

**Posiłek nocny:** Sok warzywny -300ml.

**Kcal – 2145      B - 82g.      T- 71g.      W -290g.      Sód –1882mg.      Błonnik –16g.**

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa.

**Obiad:** jak dieta podstawowa.

**Kolacja:** jak dieta podstawowa.

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2126      B – 82g.      T -69g.      W – 291g.      Sód – 1878mg.      Błonnik – 16g.**

### **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.**

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek kanapkowy 30g. jajko (1szt.). kawa zbożowa z mlekiem 250ml.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa wielowarzywna 300ml. Makaron 80g. Sos boloński 200ml. Papryka czerwona 40g. Sok owocowy 200 ml.  
(alergeny – 1,7,9 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. serek wiejski 200g. herbata 250ml.  
(alergeny – 1,7)

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2113      B – 82g.      T – 67g.      W-290g.      Sód – 1877mg.      Błonnik – 16g.**

## Jadłospis dn. 23.04.25r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. rogal 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manna 300 ml. miód 25g. ser twarogowy 70g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Żurek z kielbasą i ziemniakami 300 ml. Ziemniaki 300g. Jajko (1szt.) w sosie koperkowym 200ml. Sok warzywny 300ml.  
(alergeny-1,3,7)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasta kanapkowa rybna 80g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,4,7)

**Posiłek nocny:** Banan- 180g.

**Kcal – 2271      B - 77g.      T- 87g.      W -316g.      Sód –2606mg.      Błonnik –18g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa bogracz wołowy 300ml. Ziemniaki 300g. Jajko (1szt.) w sosie koperkowym 200ml. Rukola 20g. Sok owocowy 200ml.  
(alergeny-1,3,7)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kielbasa 70g. sucha żywiecka herbata 250ml.  
(alergeny 1,7)

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2056      B – 81g.      T -62g.      W – 316g.      Sód – 1613mg.      Błonnik – 15g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** chleb pszenno- żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manna 300ml. ser twarogowy 70g. rzodkiewka 40g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa jarzynowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Gulasz wołowy 100g. w sosie dietetycznym 200ml. Ogórek zielony 70g. z sałatą lodową 50g. Jogurt naturalny 150g.  
(alergeny – 1,7,9 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. kielbasa 70g. sucha żywiecka. herbata 250ml.  
(alergeny – 1,7)

**Posiłek nocny:** Pomarańcza- 200g.

**Kcal - 1848      B – 89g.      T – 61g.      W-249g.      Sód – 1742mg.      Błonnik – 22g.**

## Jadłospis dn. 24.04.25r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. drożdżówka 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300 ml. serek kanapkowy 30g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Ziemniaki z koperkiem 350g. Kotlet schabowy 140g. Marchewka z groszkiem 150g. Sok warzywny 300 ml.  
(alergeny-1,3,7)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 60g. pomidor 80g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7)

**Posiłek nocny:** Jabłko -200g.

**Kcal – 2295      B - 85g.      T- 92g.      W -292g.      Sód –1864mg.      Błonnik –23g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Ziemniaki z koperkiem 350g. Pulpet drobiowy 100g, w sosie dietetycznym 200ml. Marchewka gotowana 150g. Sok warzywny 300 ml.  
(alergeny-1,3,7)

**Kolacja:** jak dieta podstawowa.

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 1997      B – 73g.      T -67g.      W – 286g.      Sód – 1824mg.      Błonnik – 22g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. serek wiejski 200g. rzodkiewka 40g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Ziemniaki z koperkiem 350g. Pulpet drobiowy 100g. w sosie dietetycznym 200ml. Roszponka 20g. Sok warzywny 300ml.  
(alergeny – 1,3,7)

**Kolacja:** chleb razowy 120g. masło 15g. ser żółty 60g. pomidor 80g. herbata 250ml.  
(alergeny – 1,7)

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 1856      B – 90g.      T – 64g.      W-237g.      Sód – 2500mg.      Błonnik – 26g.**

## Jadłospis dn. 25.04.25r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300 ml. pasta kanapkowa jajeczna 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.  
( alergeny- 1,3,7 )

**Obiad :** Zupa barszcz ukraiński 300 ml. Makaron 80g. z serem twarogowym 120g. Sok owocowy 200 ml.  
( alergeny-1,7,9 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 17,5g. pomidor 80g. herbata 250ml.  
( alergeny- 1,7 )

**Posilek nocny:** Jogurt naturalny -150g.

**Kcal – 2344      B - 80g.      T- 96g.      W -286g.      Sód –1422mg.      Błonnik –19g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.

**Obiad:** Zupa barszcz ukraiński dietetyczny 300ml. Makaron 80g. z serem twarogowym 120g. Sok owocowy 200 ml.  
( alergeny-1,7,9 )

**Kolacja:** jak dieta podstawowa.

**Posilek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2214      B – 71g.      T -90g.      W – 282g.      Sód – 1614mg.      Błonnik – 13g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** chleb pszenno- żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. pasztet drobiowy 50g. pomidor 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.  
( alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa barszcz ukraiński dietetyczny 300ml. Ziemniaki 300g. Jajko (1szt.) w sosie koperkowym 200ml. Rukola 20g. Mus owocowy 100g. Herbata 250ml.  
( alergeny - 1,7 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. ser topiony 100g. papryka czerwona 40g. herbata 250ml.  
( alergeny – 1,7 )

**Posilek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2252      B – 79g.      T – 102g.      W-263g.      Sód – 2235mg.      Błonnik – 21g.**

## Jadłospis dn. 26.04.25r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manna 300 ml. miód 25g. parówka drobiowa 60g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Wątróbka drobiowa 100g. smażona z cebulką. Surówka z kapusty kiszonej 150g. Mleczna kanapka 29g. Herbata 250 ml.  
(alergeny-1,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. pomidor 80g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7)

**Posiłek nocny:** Jogurt pitny -170g.

**Kcal – 2345      B - 85g.      T- 106g.      W -267g.      Sód –2196mg.      Błonnik –17g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Wątróbka drobiowa 100g, w sosie dietetycznym 200ml. Sałatka z buraków 150g. Mleczna kanapka 29g. Herbata 250 ml.  
(alergeny-1,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. Ser żółty 60g. pomidor 80g. herbata 250ml.  
(alergeny 1,7)

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2098      B – 85g.      T -76g.      W – 275g.      Sód – 1970mg.      Błonnik – 17g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** chleb pszenno- żytni 120g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manna 300ml. parówka drobiowa 60g. rzodkiewka 40g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.  
(alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Wątróbka drobiowa 100g. w sosie dietetycznym 200ml. Surówka z kapusty kiszonej 150g. Wafle ryżowe 20g. Herbata 250 ml.  
(alergeny – 1,7,9 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 120g. masło 15g. ser żółty 60g. pomidor 80g. herbata 250ml.  
(alergeny – 1,7)

**Posiłek nocny:** Jabłko- 150g.

**Kcal - 1942      B – 85g.      T – 78g.      W-229g.      Sód – 2277mg.      Błonnik – 18g.**

## Jadłospis dn. 27.04.25r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** chleb pszenno-żytni 70g. weka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml. serek wiejski 200g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.  
( alergeny- 1,7 )

**Obiad :** Zupa grysikowa 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kurczak pieczony 230g. w sosie własnym 200ml. Kapusta biała gotowana z koperkiem 150g. Sok owocowy 200 ml.  
( alergeny-1,7,9 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. weka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa 79g. sucha żywiecka. herbata 250ml.  
( alergeny- 1,7 )

**Posiłek nocny:** Jabłko -200g.

**Kcal – 2248      B - 109g.      T- 84g.      W -274g.      Sód –2538mg.      Błonnik –18g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kurczak gotowany 230g. w sosie dietetycznym 200ml. Jarzynka grecka 150g. Sok owocowy 200 ml.  
( alergeny-1,7,9 )

**Kolacja:** jak dieta podstawowa.

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2239      B – 109g.      T -83g.      W – 274g.      Sód – 2585mg.      Błonnik – 18g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** chleb pszenno- żytni 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek wiejski 200g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.  
( alergeny- 1,7)

**Obiad :** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kurczak gotowany 230g. w sosie dietetycznym 200ml. Kapusta biała gotowana z koperkiem 150g. sok owocowy 200 ml.  
( alergeny – 1,7,9 )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 120g. masło 15g. kiełbasa 70g. sucha żywiecka. herbata 250ml.  
( alergeny – 1,7 )

**Posiłek nocny:** jak dieta podstawowa.

**Kcal - 2162      B – 109g.      T – 81g.      W-258g.      Sód – 2583mg.      Błonnik – 19g.**

## LISTA ALERGENÓW

- /1/ gluten
- /2/ skorupiaki
- /3/ jajka
- /4/ ryby
- /5/ orzeszki ziemne
- /6/ soja
- /7/ mleko i produkty pochodne( łącznie z laktozą).
- /8/ orzechy
- /9/ seler
- /10/ gorczyca
- /11/ nasiona sezamu
- /12/ siarczany
- /13/ łubin
- /14/ mięczaki

### UWAGI :

- 1.Jadłospis może ulec zmianie.
- 2.Skład surowcowy oraz wartości odżywcze potraw znajdują się w Sekcji żywienia Szpitala.