

Jadłospis na dn. 23.06.25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, serek naturalny 150g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,7)

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml, Gulasz wieprzowy 250ml, kasza jęczmienna 80g, rukola 20g, kefir 200ml.
(alergeny- 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, parówka drobiowa 80g, pomidor 80g, herbata 250ml.
(alergeny-1,7,9,10)

Posiłek nocny- mus owocowy -100g

Kcal-2068 B-75,78g T-71,72g W-277,87g Sód-2030,12 Błonnik-18,29g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Barszcz zabieleny z ziemniakami .Pulpet wołowy 100g, w sosie koperkowym 200ml, kasza jęczmienna 80g, roszponka 20g, kefir 200ml.
alergeny(1,7)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal- 2195,31 B-71,78g T-70,16g W-317,55g Sód-1769,17mg Błonnik-20,15g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g masło 15g, twaróg 70g, pomidor 150g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,7,10)

Obiad : Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml. Pulpet wołowy dietetyczny 100g w sosie koperkowym 200ml, roszponka 20g, kefir 200ml
alergeny (1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g, masło 15g, parówka drobiowa 80g, papryka 60g, herbata 250ml.
(alergeny-1,7,9,10)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal-1988,91 B-76,57g T-62,95g W-274,35g Sód-2434,98mg Błonnik-24,30g

Jadłospis na dn. 24.06.25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, bułka mleczna 50g, masło 15g, miód 25g, twaróg 70g, zupa mleczna z ryżem 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,7)

Obiad: Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml. Łazanki z kiełbasą i mięsem 300g, herbata 250ml, budyń 125g
(alergeny- 1,3,6,7,10)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, kiełbasa sucha z indyka 70g, herbata 250 ml.
(alergeny-1,6,7,10)

Posiłek nocny- banan 1 szt (160g)

Kcal-2174,33 B-83,99g T-71,66g W-305,17g Sód-2370,08mg Błonnik-14,28g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml. Gulasz drobiowy 250ml, makaron 80g, rukola 20g, herbata 250ml, budyń 125g.
alergeny(1,3,7)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal-2273,25 B-85,29g T-78,55g W-314,77g Sód-1704,84mg Błonnik-11,51g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g, masło 15g, twaróg, rzodkiewka 40g, zupa mleczna z ryżem, 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml. Gulasz drobiowy 250ml, makaron 80g, rukola 20g, sok z buraków 300g
alergeny (1,3,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g, masło 15g, kiełbasa sucha z indyka 70g, ogórek małosolny 60g, herbata 250ml.
alergeny-(1,7,10)

Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g
(alergeny-7)

Kcal-1980,76 B-81,05g T-74,38g W-246,93 Sód-1852,65mg Błonnik-21,56g

Jadłospis na dn. 25.06.25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb razowy 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, ser topiony 18g, dżem 25g, zupa mleczna z kaszą manną 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad: Zupa ryżowa 300ml. Zraz wieprzowy z cebulką 100g, ziemniaki z koperkiem 300g, sałatka z buraczków z jabłkami, sok warzywny 330ml.
(alergeny- 1,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, parówka z szynki 80g, pomidor 150g, herbata 250ml
(alergeny-1,7,10)

Posiłek nocny- jabłko 1 szt (180g)

Kcal-2370,07 B-82,70g T-86,67g W-324,23g Sód-1331,97mg Błonnik-25,61g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa ryżowa 300ml. Filet z kurczaka gotowany 90g w sosie dietetycznym 200ml, ziemniaki z koperkiem 300g, sałatka z buraczków z jabłkami 150g, sok warzywny 330ml.
alergeny(1,7)

Kolacja : jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa

Kcal-2097,44 B-87,33g T-59,60g W-312,48g Sód-1253,30mg Błonnik-24,52g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb razowy 120g masło 15g, serek naturalny 150g, pomidor 80g, zupa mleczna z kaszą manną 300ml, kawa zbożowa 250ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : jak dieta łatwostrawna.

Kolacja: chleb razowy 120g, masło 15g, parówka z szynki 80g, ogórek małosolny 50g, herbata 250ml.
(alergeny-1,7,10)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal-1936,54 B-85,34g T-59,29g W-272,02g Sód-1283,93mg Błonnik-30,78g

Jadłospis na dn.26.06.25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, pasta rybna 80g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,4,7)

Obiad: Zupa z kurczakiem i warzywami 300ml, Jajko 1 szt, w sosie chrzanowym 200ml, ziemniaki z koperkiem 300g, roszponka 20g, sok warzywny 330ml.
(alergeny- 1,3,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, ser żółty 60g, budyń 125g, herbata 250ml
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny- mleczna kanapka 1 szt(30g)

Kcal-2165,40 B-87,35g T-89,37g W-256,21g Sód-2026,74 Błonnik-16,98g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: chleb pszenno – żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
alergeny(1,7,6,9)

Obiad: Zupa z kurczakiem i warzywami 300ml. Jajko 1 szt, w sosie koperkowym 200ml, ziemniaki 300g, roszponka 20g, sok warzywny 330ml.
alergeny(1,3,7,9)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal-2083,84 B-81,5g T-82,86g W-256,24g Sód-2033,26 Błonnik-16,60g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb razowy 120g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, pomidor 150g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,6,7,9)

Obiad : jak dieta łatwostrawna.

Kolacja: chleb razowy 120g, masło 15g, ser żółty 60g, ogórek zielony 100g, herbata 250ml
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny: truskawki 130g

Kcal-2004,28 B-85,38g T-76,32g W-243g Sód-2041,14mg Błonnik-25,68g

Jadłospis na dn.27.06.25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 70g, rogal 50g, masło 15g, serek kanapkowy 20g, dżem 25g, zupa mleczna

z ryżem 300 ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml

(alergeny- 1,3,7)

Obiad: Paluszki rybne smażone 100g, ziemniaki z koperkiem 300g, jarzynka grecka 150g, sok warzywny 330ml, galaretka owocowa 175g.

(alergeny- 1,3,4,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, weka pszenna 50g, masło 15g, ser topiony 50g, pomidor 150g, herbata 250ml.

(alergeny-1,7)

Posiłek nocny- banan 100g

Kcal-2280 B-73,24g T-88,02g W-302,88g Sód-1390mg Błonnik-19,69g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.

Obiad: Klopsik rybny gotowany 100g, ziemniaki z koperkiem 300g, jarzynka grecka 150g, sok warzywny 330ml, galaretka owocowa 175g

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal-2106,53 B-72,72g T-61,04g W-319,40g Sód-1452,71mg błonnik-19,69g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 120g, masło 15g, twaróg 70g

papryka 40g, zupa mleczna z ryżem 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml

(alergeny- 1,7)

Obiad : Klopsik rybny gotowany 100g, ziemniaki z koperkiem 300g, jarzynka grecka 150g, sok warzywny 330ml, jabłko 160g.

alergeny (1,4,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 120g, masło 15g, ser topiony 50g, papryka 60g, herbata 250ml.

(alergeny-1,7)

Posiłek nocny: jabłko 1 szt

Kcal-2049,22 B-74,39g T-58,01g W-311,44g Sód-1779,63mg Błonnik-30,62g

Jadłospis na dn.28.06.25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 70g, bułka pszenna 15g,masło15g,frankfuterka drobiowa 80g, kanapka mleczna 1 szt.-30g,zupa mleczna z kaszą manną 300ml,kawa zbożowa z mlekiem 250ml, (alergeny- 1,6,7,10)

Obiad:Zupa wielowarzywna z brokułami 300ml,makaron 80g,z serem twarogowym 80g, mus owocowy 100g,herbata 250ml. (alergeny- 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, ser żółty 60g, herbata 250ml, jogurt pitny owocowy 170g (alergeny-1,7)

Posiłek nocny- jabłko1szt (160g)

Kcal-2209,46 B-90,36g T-79,26g W-285,86g Sód-2093mg Błonnik-16,88g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.

Obiad: Zupa wielowarzywna z brokułami 300ml,makaron 80g,z serem twarogowym 80g, mus owocowy 100g,herbata 250ml. alergeny(1,7,9)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal-2216 B-90,13g T-79,24g W-288,40g Sód-2016,10mg Błonnik17,71g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 120g,masło 15g, frankfuterka drobiowa 80g, pomidor 80g,zupa mleczna z kaszą manną 300ml,kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (alergeny- 1,6,7,10)

Obiad :Zupa wielowarzywna z brokułami 300ml, Gołąbki dietetyczne 200g, sos pomidorowy 200ml.herbata. alergeny (1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 120g, masło 15g, ser żółty 60g, jogurt naturalny 150g,herbata 250ml, (alergeny-1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal-2094,30 B-93,20g T-73,10 W-254,53g Sód-2028,91mg Błonnik-26,08g

Jadłospis na dzień 29.06.25 r

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 70g, weka pszenna 50g, masło 15g, serek waniliowy 1 szt(150g) wafle pszenne 3 szt-10g,zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml,kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.

(alergeny- 1,7)

Obiad:Rosół z ryżem300 ml .Kurczak pieczony 230g w sosie własnym 200ml,ziemniaki z koperkiem 300g,sałatka z kapusty czerwonej 150g,sok warzywny 300ml.

(alergeny-1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, weka pszenna 50g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g,pomidor150g,herbata 250ml.

(alergeny-1,6,7,9)

Posiłek nocny- galaretka owocowa 1 szt(175g)

Kcal-2175 B - 94g T - 66g W – 306g Sód- 1501mg Błonnik - 22g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad:Rosół z ryżem 300 ml. Filet z kurczaka duszony 80g,w sosie koperkowym 200ml ziemniaki 300g, sałata zielona 40g,sok warzywny 300ml(1 szt)

(alergeny 1,7,9)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal-2030 B - 85g T - 53g W – 305g Sód- 1450mg Błonnik - 19g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 120g, masło 15g, serek naturalny 150g, wafle pszenne 10g-3 szt, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml.

1. (alergeny- 1,7)

Obiad :Rosół z ryżem 300 ml. Filet z kurczaka duszony 80g,w sosie koperkowym 200ml ziemniaki 300g,sałatka z kapusty czerwonej 150g,sok warzywny 300 ml.

(alergeny -1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni120g, masło 15g, pasztet drobiowy 50gpapryka 60g,herbata 250ml.

(alergeny-1,6,7,9)

Posiłek nocny: mus owocowy 1szt – 100g

Kcal-1930 B - 78g T - 60g W – 267g Sód- 1537mg Błonnik - 34g

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.