

Jadłospis na dn. 30.06.25.

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad:Krupnik z kaszy jaglanej 300ml.Siekanki drobiowe smażone 100g, ziemniaki z koperkiem 300g brokuły w sosie szmaragdowym 150g,herbata 250ml.
alergeny(1,3,7,9)

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

Posiłek nocny- banan 1 szt.(160g)

Kcal-2077,94 B-84,36g T-72,84g W-287,57g Sód-1800,52mg Błonnik-19,03g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad:Krupnik z kaszy jaglanej 300ml. Zraz drobiowy gotowany 100g, ziemniaki z koperkiem 300g,jarzyna duszona 150g,herbata 25ml.
alergeny(1,3,7)

Kolacja:jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal-1943,49 B-74,94g T-57,29g W-299,35g Sód-1796,57mg Błonnik-21,52g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

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

Obiad : Krupnik z kaszy jaglanej 300ml.Zraz drobiowy gotowany 100g, ziemniaki z koperkiem 300g,jarzyna duszona 150g, herbata 250ml.

Alergeny (1,3,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g,bułka grahamka 50g,masło 15g,kielbasa sucha z indyka 70g, herbata 250 ml, sok warzywny 330 ml.
(alergeny-1,7.10)

Posiłek nocny:jabłko 1 szt(170g)

Kcal-1968 B-82,46g T-60,40g W-276,09 Sód-1959,09mg Błonnik-37,06g

Jadłospis na dn. 01.07.25

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, chałka 50g, masło 15g, miód 25g, zupa mleczna z kaszą manną 300ml, jogurt naturalny 150ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,7)

Obiad : Gołąbki z mięsem i ryżem 1szt.(180g), Sos pomidorowy 200ml.
Sok owocowy 200 ml.
(alergeny- 1,7.)

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

Posiłek nocny : Nektaryna 160g
rynka - 180g

Kcal- 2027 B-58g. T-68g. W-301g. Sód-1354mg. Błonnik-18g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.

Obiad: Ryż z warzywami 150g. Pulpet gotowany wołowy 100g. Sos pomidorowy 200ml.
Sok jabłkowy 200ml.
(1,3, 7, 9)

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

Posiłek nocny –Nektaryna 160g

Kcal-1982 B-58g. T-57g. W-315g. Sód-1440mg. Błonnik-16g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

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

Obiad : Zupa krem jarzynowy 350ml, Gołąbki z ryżem, jarzyną i mięsem wołowym 1szt. (180g.) Sos pomidorowy 200ml. Sok jabłkowy 200ml
alergeny (1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g, masło 15g, pasztet 50g. ogórek kiszony 40g. herbata 250ml
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny- Nektaryna 160g

Kcal-1984 B-76g. T-62g. W-255g. Sód-1811mg. Błonnik-26g.

Jadlospis na dn. 02.07.25 r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, rogal 50g, masło 15g, serek kanapkowy 30g, zupa mleczna z makaronem 300 ml, dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,7)

Obiad : zupa grysikowa, kotlet schabowy 140g, ziemniaki z koperkiem 300g, bukiet z warzyw 150g, sok warzywny 330ml.

(alergeny- 1,3,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, ser topiony 18g, parówka drobiowa 70g, herbata 250ml.
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny : Jabłko 160 g

Kcal - 2252 B- 75g. T- 85g. W-305g. Sód- 1820mg. Błonnik-22g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.

Obiad: zupa grysikowa 300ml, filet z kurczaka duszony 80g, w sosie dietetycznym 200ml, ziemniaki z koperkiem 300g, marchewka gotowana 150g, rukola 20g, sok warzywny 330ml,
(1,7,9)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal-2077 B-72g. T-69g. W-301g. Sód-1779mg. Błonnik-23g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

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

Obiad : jak dieta łatwostrawna
alergeny (1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g, masło 15g, serek topiony 50g, parówka drobiowa 70g, herbata 250ml.
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal-1963 B-84g. T-59g. W-277g. Sód-2662mg Błonnik-28g.

Jadłospis na dn. 03.07.25 r.

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad : Zupa krem jarzynowy 350ml, Kasza jęczmienna 80g, Gulasz wieprzowy w sosie własnym 200ml. Buraczki 180g, Kefir 200ml, Galaretka owocowa 175g
(alergeny- 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g. Papryka czerwona 40g. herbata 250ml.
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny:- Banan 180g

Kcal - 2206 B - 83g. T - 74g. W – 312g. Sód - 1528mg. Błonnik - 22g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.

Obiad: Zupa krem jarzynowy 350ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wołowy duszony w sosie dietetycznym 200ml, , Buraczki 180g, Kefir 200ml, Galaretka owocowa 175g.

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

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal - 2197 B - 79g. T - 74g. W - 312g. Sód - 1506mg. Błonnik - 23g

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb graham 120g, masło 15g, serek naturalny 150g ,zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, rzodkiewka 40g.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa krem jarzynowy 350ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wołowy duszony w sosie dietetycznym 200ml, , Buraczki 180g, Kefir 200ml, Mus owocowy 120g.
alergeny (1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g, Pomidor 80g
(alergeny -1,7)

Posiłek nocny: Nektarynka 160g

Kcal – 2149 B - 79 g. T- 75g. W - 289g. Sód - 1578 mg. Błonnik - 27g.

Jadłospis na dn. 04.07.25 r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, drożdżówka 80g, masło 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, zupa mleczna z ryżem 300ml, ser topiony 18g.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml. Paprykarz 200 ml, Makaron 80g , Sok owocowy 200ml.
(1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka pszenna 50g, masło 15g, serek naturalny 150g, herbata 250ml. Jabłko 160g
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny- wafle kukurydziane 20g.

Kcal: 2026 B – 67g. T – 62g. W - 298g. Sód - 1504mg. Błonnik 16g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.
(1,7)

Obiad: Zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml. M, Makaron 80g, sos boloński 200 ml, Sok owocowy 200ml.
(1,3,7,9.)

Kolacja: jak dieta podstawowa.
(1,7.)

Posiłek nocny – jak dieta podstawowa.

Kcal: 2008 B – 68g. T – 63g. W - 288g. Sód - 1067mg. Błonnik 15g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g masło 15g, ser topiony 100g, ogórek małosolny Zupa mleczna z ryżem 300ml , kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,7)

Obiad : zupa szpinakowa z lanym ciastem 350 ml, makaron 80g, sos boloński 200 ml, papryka czerwona 60g, sok owocowy 200 ml.
alergeny (1,3,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g, masło 15g, serek naturalny 150g. herbata 250ml. Jabłko 160g.
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

**Kcal: 1994 B – 68g. T – 59g. W - 252g. Sód - 1248mg. Błonnik
19g.**

Jadłospis na dn. 05.07.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g, chałka 50g, masło 15g, miód 25g, zupa mleczna z kaszą manną 300ml, jogurt naturalny 150ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa jarzynowa z brokułami 300ml, Ryż 80g. z musem jabłkowym 200g. Sok owocowy 330ml
(alergeny- 1,7,9.)

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

Posiłek nocny - Budyń 125g

Kcal- 2154 B-60g. T-60g. W-347g. Sód-1709mg. Błonnik-15g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.

Obiad: jak dieta podstawowa
(1, 7,9)

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

Posiłek nocny – Budyń 125g

Kcal-2120 B-56g. T-59g. W-344g. Sód-1491mg. Błonnik-15g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g bułka grahamka 50g, masło 15g, zupa mleczna z kaszą manną 300 ml, jogurt naturalny 150g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
Serek kanapkowy 30g
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa jarzynowa z brokułami 300ml, Gołąbki z ryżem, jarzyną i mięsem drobiowym szt.1 (180g.) Sos pomidorowy 200ml. Sok warzywny 330ml
alergeny (1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g, bułka grahamka 50g, masło 15g, pasztet drobiowy 50g. Herbata 250ml, serek topiony 20g.
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny- Mus owocowy 100g

Kcal-1932 B-70g. T-69g. W-254g. Sód-1911mg. Błonnik-28g.

Jadłospis na dn. 06.07.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 70g, weka 50g, masło 15g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml, jajko 1 szt. (60g) \, kiełbasa biała 70g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml

(alergeny- 1,3,7)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g, Gulasz z indyka w jarzynach 200ml, rukola 40g, Sok warzywny 330ml.

(alergeny - 1, 9, 7)

Kolacja: Chleb pszenno-żytni 70g, weka 50g, kiełbasa szynkowa 70g, wafle kukurydziane 20g. masło 15g. Herbata 250ml

(alergeny -1, 7)

Posiłek nocny - Jabłko 160g.

Kcal - 2066 B - 95g. T -61g. W- 291g. Sód – 1844mg. Błonnik - 22g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: jak dieta podstawowa

Kolacja: jak dieta podstawowa

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

Kcal - 2066 B - 95g. T - 61g. W- 291g. Sód – 1844mg. Błonnik - 22g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 120g, masło 15g, jajko 1 szt. (60g), kiełbasa biała 70g, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, kawa zbożowa z mlekiem 250ml
(alergeny- 1,3,7)

Obiad : jak dieta podstawowa

Kolacja: chleb pszenno-żytni 120g, masło 15g, kiełbasa szynkowa 70g, wafle kukurydziane 20g. Herbata 250ml.
(alergeny-1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

Kcal - 1928 B - 98g. T - 59g. W- 254g. Sód – 1927mg. Błonnik - 30g.

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.