

Jadłospis dn. 20.10.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. twaróg 70g. miód 25g. sałata zielona 40g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g . Filet drobiowy 100g. panierowany. Bukiet z warzyw 150g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7.)

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

Posiłek nocny: Pomarańcza - 180g.

Kcal - 2176,28 B - 92,58g. T - 80,44g. W - 278,65g. Sód - 1792,60mg. Błonnik - 18,85g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Zraz drobiowy 100g. gotowany. Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchew gotowana 150g. Herbata 250ml.
(alergeny-(1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 60g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal - 2012,30 B - 92,33g. T - 62,55g. W - 277,81g. Sód - 1822,68mg. Błonnik - 21,01g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. pasztet sojowy 113g. pomidor 150g.
(alergeny- 1,6,7,9,10,11.)

Obiad : Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g . Zraz drobiowy 100g. gotowany. Bukiet z warzyw 150g. Herbata 250ml.
(alergeny-(1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. ser żółty 60g. ogórek zielony 80g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Pomarańcza - 150g.

Kcal - 2009,87 B - 86,49g. T - 83,02g. W - 229,03g. Sód - 1834,43mg. Błonnik - 26,17g.

Jadłospis dn. 21.10.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. rogal 80g. chleb razowy 70g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. jogurt naturalny 150ml. dżem 25g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa krem z dyni 300ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wieprzowy 100g. w sosie własnym 200ml. Ogórek konserwowy 70g. Rukola 20g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. parówka drobiowa 80g. serek kanapkowy 2szt. (33g.), sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,6,7,8,10,11.)

Posiłek nocny: Jabłko - 150g.

Kcal - 2147,61 B - 77,74g. T - 79,83g. W - 278,58g. Sód - 1945,04mg. Błonnik - 19,79g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa krem z dyni 300ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wołowy 100g. w sosie jarzynowym 200ml. Rukola 20g. Herbata 250ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. parówka drobiowa 80g. serek kanapkowy 2szt. (33g.), sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,6,7,8,10,11.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal - 2133,58 B - 73,65g. T - 80,64g. W - 277,37g. Sód - 1698,53mg. Błonnik - 21,05g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. jogurt naturalny 150ml. ser topiony 50g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : jak dieta Łatwostrawna

Kolacja: chleb razowy 120g. masło 15g. sałata zielona 40g. parówka drobiowa 80g. serek kanapkowy 2szt. (33g.) sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,6,7,8,10,11.)

Posiłek nocny: Sok marchwiowy – 300ml.

Kcal - 2067,34 B - 77,93g. T - 89,41g. W - 229,42g. Sód - 2074,43mg. Błonnik - 29,21g.

Jadłospis dn. 22.10..25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka grahamka 50g. chleb pszenno-żytni 70g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. rukola 20g. pasta twarogowa z koperkiem 80g. pomidor 150g.

(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sznycel 90g. wieprzowy, smażony. Buraczki zasmażane 150g. Herbata 250ml.

(alergeny- 1,3,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. sałata zielona 40g. serek topiony 17,5g. herbata 250ml.

(alergeny- 1,6,7.)

Posiłek nocny: Galaretka -175g.

Kcal - 2299,73 B - 90,90g. T - 86,15g. W - 298,83g. Sód - 1893,73mg. Błonnik - 23,04g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa jarzynowa z brokułami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z indyka 90g. gotowany, w sosie dietetycznym 200ml. Sałatka z buraków 150g. Herbata 250ml.

(alergeny -1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 17,5g. kiełbasa szynkowa 70g. sałata zielona 40g. herbata 250ml.

(alergeny - 1,6,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal – 2017,03 B - 91,09g. T - 64,12g. W - 283,04g. Sód - 1714,15mg. Błonnik - 20,07g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z a kasza manną 300ml. rukola 20g. pasta twarogowa z koperkiem 90g. pomidor 150g.

(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa jarzynowa z brokułami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z indyka 90g. gotowany. w sosie dietetycznym 200ml. Sałatka z buraków 150g. Wafle ryżowe 20g.

Herbata 250 ml.

(alergeny-(1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło15g. kiełbasa szynkowa 70g. ser topiony 17,5g. sałata zielona 40g. herbata 250ml.

(alergeny – 1,6,7.)

Posiłek nocny: Mus owocowy - 100g.

Kcal - 2035,72 B - 92,94g. T - 64,92g. W - 281,88g. Sód -1790,59mg. Błonnik - 23,46g.

Jadłospis dn. 23.10.25r.

DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad : Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. Makaron 80g. Mięso mielone 90g. wołowe, duszone w sosie bolognese 200ml. Rukola 20g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasta rybna 80g. pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,2,3,4 6,7,9,10,11.)

Posiłek nocny: Banan – 180g.

Kcal - 2099,53 B - 83,28g. T - 68,30g. W - 299,67g. Sód - 1538,37mg. Błonnik - 15,58g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: jak dieta podstawowa

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. jajko 60g. (1szt.) pomidor 150g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal – 2036,43 B – 76,55g. T – 64,79g. W – 298,55 g. Sód – 1140,21mg. Błonnik – 15,50g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. ogórek zielony 80g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : jak dieta podstawowa

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło15g. jajko 60g. (1szt.) pomidor 150g. serek kanapkowy 16,6g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Posiłek nocny: Sok z buraka 330ml. Wafle kukurydziane 20g.

Kcal - 2016,39 B - 82,24g. T - 66,33g. W - 268,90g. Sód - 1407,47mg. Błonnik - 20,31g.

Jadłospis dn. 24.10.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. pasta twarogowa z koncentratem pomidorowym 90g. sałata zielona 20g. miód 50g.

(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Ryba smażona 140g. Surówka z kapusty kiszonej 150g. Jogurt naturalny 150g. Herbata 250ml.

(alergeny- 1,3,4,7,9,)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. papryka 60g. herbata 250ml.

(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: Kanapka mleczna – 30g.

Kcal -2285,16 B - 79,90g. T - 87,24g. W - 298,98g. Sód - 1951,42mg. Błonnik - 18,39g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Ryba gotowana 100g. Jarzynka grecka 150g. Budyń 125g. Herbata 250ml.

(alergeny – 1,4,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. pomidor 150g. herbata 250ml.

(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal - 2067,79 B - 73,56g. T - 67,47g. W - 298,14g. Sód - 1579,40mg. Błonnik - 19,34g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. Humus klasyczny 115g. pasta twarogowa z koncentratem pomidorowym 90g. sałata zielona 20g.

(alergeny- 1,6,7,9,10,11.)

Obiad : Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Ryba gotowana 100g. Jarzynka grecka 150g. Jogurt naturalny 150g. Herbata 250ml.

(alergeny – 1,4,7,9)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. papryka 60g. herbata 250ml.

(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Mus owocowy - 100g.

Kcal - 2173,01 B - 79,87g. T - 90,52g. W- 252,85g. Sód - 1713,42mg. Błonnik - 34,62g.

Jadłospis dn. 25.10.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 70g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. frankfurterka 80g. serek kanapkowy 16,6g.
(alergeny- 1, 6,7,10.)

Obiad : Zupa gulaszowa 300ml. Ryż z musem jabłkowym. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. jajko 1szt. (60g.), pomidor 150g. sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7.)

Posiłek nocny: Pomarańcza – 150g.

Kcal -2045,58 B - 75,25g. T - 67,52g . W - 290,20g. Sód - 1833,68mg. Błonnik - 18,32g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: jak dieta podstawowa

Kolacja: jak dieta podstawowa

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

Kcal - 2045,58 B - 75,25g. T - 67,52g. W – 290,20g. Sód - 1832,68mg. Błonnik - 18,32g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 120g. masło 15g. zupa mleczna z kasza manna 300ml. frankfurterka 80g. serek kanapkowy 16,6g.
(alergeny- 1,6,7,10.)

Obiad : Zupa jarzynowa. Ziemniaki z koperkiem. Gulasz wołowy 100g w sosie własnym 200ml. Sałata zielona 40g. Jogurt naturalny 150g.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 120g. masło15g. jajko 60g. (1szt.) pomidor 150g. wafle ryżowe 20g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa

Kcal - 2022,75 B - 88,03g. T - 77,19g. W - 254,51g. Sód - 1982,48mg. Błonnik - 18,10g.

Jadłospis dn. 26.10.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. weka 50g. chleb pszenno-żytni 70g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. jogurt naturalny 150g. dżem 25g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Rukola 20g. Kurczak 230g. pieczony w sosie własnym 200ml. Surówka z kapusty białej 160g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny- 1,7,9,)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. weka 50g. masło 15g. szynka z indyka 70g. sałata zielona 40g.
(alergeny- 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Galaretka - 175g.

Kcal - 2028,60 B - 85,62g. T - 60,34g. W - 290,54g. Sód - 1690,86mg. Błonnik - 16,82g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Rukola 20g. Kurczak gotowany 230g. w sosie dietetycznym 200ml. Marchew gotowana 160g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny-(1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. szynka z indyka 70g. sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny -1,6,7,10.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa

Kcal – 2025,05 B - 85,25g. T - 58,00g. W - 297,10g. Sód - 1757,70mg. Błonnik - 17,83g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 120g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. pasztet sojowy 113g. rzodkiewka 80g.
(alergeny - 1,7)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Rukola 20g. Kurczak 230g. gotowany w sosie dietetycznym 200ml. Surówka z kapusty białej 160g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny - 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 120g. masło15g. szynka z indyka 70g. sałata zielona 40g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Jabłko – 150g.

Kcal - 2097,07 B - 88,20g. T - 81,030g. W - 257,33g. Sód - 1659,59mg. Błonnik - 23,65g.

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.