

## Jadłospis dn. 29.12.25r.

### DIETA PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. jogurt owocowy 150ml. serek kanapkowy 1szt. (16,6g.)  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniakami 300ml. Filet z kurczaka panierowany 100g. (smażony), Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchewka 150g. (gotowana), Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,3,7,9.)

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

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal - 2277,19 B - 75,29g. T - 97,09g. W - 283,74g. Sód - 1476,74mg. Błonnik - 23,26g.**

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniakami 300ml. Filet z indyka 90g.(duszony) w sosie własnym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchewka 150g. (gotowana), Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

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

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal - 2126,54 B - 74,09g. T - 82,77g. W - 281,93g. Sód - 1383,72mg. Błonnik - 22,77g.**

### DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek wiejski 200g. rzodkiewka 60g.  
(alergeny - 1,7 )

**Obiad :** Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniakami 300ml. Filet z indyka 90g.(duszony) w sosie własnym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Brokuły z masłem 120g. (gotowane), Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

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

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal - 2064,26 B - 92,68g. T - 84,60g. W - 242,43g. Sód - 1995,67mg. Błonnik - 25,97 g.**

## **Jadłospis dn. 30.12.25r.**

### **DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 70g. rogal 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. twaróg 70g. dżem 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa krem z brokuł 300ml. Gulasz wieprzowy 90g. w sosie własnym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Ogórek kiszony 70g. Sok z marchwi 300ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kielbasa z indyka 70g. serek topiony 1szt. (17,5g). herbata 250ml.  
(alergeny – 1,6,7,9,10.)

**Posiłek nocny:** Galaretka – 175g.

**Kcal – 2065,12 B - 87,75 g. T - 65,00g. W - 290,07g. Sód - 2207,01mg. Błonnik - 20,88 g.**

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa krem z brokuł 300ml. Gulasz wołowy 90g. w jarzynach 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałata zielona 40g. Sok z buraka 300ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** jak dieta podstawowa

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal - 2041,41 B - 85,11g. T - 66,21 g. W - 285,47 g. Sód - 1758,84mg. Błonnik - 20,98g.**

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

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. twaróg 70g. rzodkiewka 60g.  
(alergeny - 1,7 )

**Obiad:** Zupa krem z brokuł 300ml. Gulasz wołowy 90g. w jarzynach 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałata zielona 40g. Sok z buraka 300ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb razowy 120g. masło15g. kielbasa indyka 70g. serek topiony 2szt. (35g.), herbata 250ml.  
(alergeny - 1,6,7,9,10.)

**Posiłek nocny:** Mus owocowy – 100g. Wafle kukurydziane - 20g.

**Kcal - 2042,47 B - 92,72 g. T - 70.02 g. W - 265,54g. Sód – 1922,70mg. Błonnik - 29,74 g.**

## **Jadłospis dn. 31.12.25r.**

### **DIETA PODSTAWOWA**

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

**Obiad :** Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. Makaron 80g. Zraz drobiowy 90g. (smażony), Rukola 20g. Sos pomidorowy 200ml. Herbata 250ml.  
(alergeny – 1,3,7.)

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

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal - 2320,96    B - 87,63    T - 90,09g.    W - 290,45g.    Sód - 1946,89mg.    Błonnik - 14,72g.**

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa

**Obiad:** Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. Makaron 80g. Zraz drobiowy 90g. (duszony), Rukola 20g. Sos pomidorowy 200ml. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,3,7.)

**Kolacja:** jak dieta podstawowa

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal - 2179,23    B - 88,10g.    T - 72,15g.    W - 295,42g.    Sód - 1981,84mg.    Błonnik - 14,99g.**

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

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. frankfurterka 70g. serek kanapkowy 1szt. (16,6g.)  
(alergeny - 1,6,7,10.)

**Obiad :** jak dieta łatwostrawna

**Kolacja:** chleb razowy 120g. masło15g. jajko 1szt. (60g.), jogurt naturalny 150g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,3,7.)

**Posiłek nocny:** Jabłko - 150g.

**Kcal - 2010,21    B - 87,43 g.    T - 71,84g.    W - 253,17g.    Sód -2018,56mg.    Błonnik - 19.89g.**

## 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.