

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

01.02.2025r. Sobota	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb mieszany 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser kanapkowy 30g. (7) Wędlina drobiowa 40g. Sałata 20g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb żytni razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 70g. Ser kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.
II śniadanie				Jogurt naturalny 150g. (7)	
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszką 300ml. (1,7,9) Kaszanka zasmażana 130g. (1) Ziemniaki 250g. Surówka z kiszonej kapusty 200g. Kompot 250ml.	Zupa szpinakowa z kaszką 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g. Kompot 250ml.	Zupa szpinakowa z kaszką 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g. Kompot 250ml.	Zupa szpinakowa z kaszą pęczak 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Surówka z kiszonej kapusty 200g. Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa szpinakowa z kaszką 300ml. (1,7,9) Gulasz drobiowy 130/100g. (1) Ziemniaki 250g. Marchewka gotowana 200g. Kompot 250ml.
Podwieczorek				Sok pomidorowy 250ml. (9)	
Kolacja	Herbata 250ml. Chleb baltonowski 120g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jarzynowa 100g. (3) Szynka wieprzowa gotowana 60g. Pomidor 50g. II kolacja: koktajl	Herbata 250ml. Chleb baltonowski 120g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jarzynowa 100g. (3) Szynka wieprzowa gotowana 60g. Pomidor 50g. II kolacja: koktajl	Herbata 250ml. Chleb pszenny 120g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jarzynowa 100g. (3) Szynka wieprzowa gotowana 60g. Pomidor 50g.	Herbata 250ml. Chleb żytni razowy 120g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jarzynowa 100g. (3) Szynka wieprzowa gotowana 60g. Pomidor b/z skórki 50g. II kolacja:	Herbata 250ml. Chleb baltonowski 120g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jarzynowa 100g. (3) Szynka wieprzowa gotowana 80g. Pomidor 50g. II kolacja: koktajl owocowy 250ml. (1,3,7)

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

	owocowy 250ml. (1,3,7)	owocowy 250ml. (1,3,7)	II kolacja: koktajl owocowy 250ml. (1,3,7)	koktajl owocowy 250ml. (1,3,7)	
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------	--

Energia: 2514.54 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 122.91 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g;
Witamina C: 331.19 mg; Wapń: 603.98 mg; Sól: 2055.59 mg; Żelazo: 13.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone
ogółem: 38.94 g; Cholesterol: 319.54 mg; Błonnik pokarmowy: 29.59 g.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

02.05.2025r. Niedziela	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kakao 250ml. (7) Pieczywo mieszane 120g. (1) Masło 15g. (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 40g. Majonez 10g. (3) Rzodkiewka tarta 70g.	Kakao 250ml. (7) Chleb baltonowski 120g. (1) Masło 15g. (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 40g. Pomidor 70g.	Kakao 250ml. (7) Chleb pszenny 120g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy z koperkiem 60g. (7) Wędlina 40g. Pomidor b/z skórki 50g.	Kakao 250ml. (7) Chleb żytni razowy 120g. (1) Masło 15g. (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 40g. Rzodkiewka tarta 70g.	Kakao 250ml. (7) Chleb baltonowski 120g. (1) Masło 15g. (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Wędlina 60g. Pomidor 70g.
II śniadanie				Owoc 1 szt.	
Obiad	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Kurczak z warzywami po chińsku 130/100g. (9) Ryż 200g. Kompot jabłkowy 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Kurczak z warzywami po chińsku 130/100g. (9) Ryż 200g. Kompot jabłkowy 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Kurczak z warzywami po chińsku 130/100g. (9) Ryż 200g. Kompot jabłkowy 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Kurczak z warzywami po chińsku 130/100g. (9) Ryż brązowy 200g. Kompot jabłkowy b/z cukru 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3,9) Kurczak z warzywami po chińsku 130/100g. (9) Ryż 200g. Kompot jabłkowy 250ml.
Podwieczorek				Serek homogenizowany naturalny 150g. (7)	
Kolacja	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Kiełbasa biała 75g. Ćwikła z chrzanem 20g. (9) Ser kanapkowy 20g. (7) Sałata z pomidorem 70g. II kolacja: Budyń z sokiem 250g.	Herbata 250ml. Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 75g. Ketchup 20g. (9) Sałata 20g. Pomidor 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) II kolacja: Budyń z sokiem 250g. (1,7)	Herbata 250ml. Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 75g. Ketchup 20g. (9) Sałata 20g. Pomidor b/z skórki 50g. II kolacja: Budyń z sokiem 250g. (1,7)	Herbata 250ml. Chleb żytni razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka na ciepło 75g. Ketchup 20g. (9) Sałata 20g. Pomidor 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) II kolacja: Budyń b/z cukru z owocami 250g. (1,7)	Herbata 250ml. Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 75g. Ketchup 20g. (9) Sałata 20g. Pomidor 50g. Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 20g. II kolacja: Budyń z sokiem 250g. (1,7)

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

Energia: 2429.02 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 110.12 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; Witamina C: 103.60 mg; Wapń: 788.31 mg; Sól: 1513.36 mg; Żelazo: 11.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.08 g; Cholesterol: 207.24 mg; Błonnik pokarmowy: 18.69 g.

03.05.2025r. Poniedziałek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Kasza manna na mleku 200ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Połudwica drobiowa 40g. Ser żółty 20g. (7) Papryka 50g. Roszponka 20g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Kasza manna na mleku 200ml. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Połudwica drobiowa 40g. Ser kanapkowy 20g. (7) Pomidor 50g. Roszponka 20g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Kasza manna na mleku 200ml. (1,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Połudwica drobiowa 40g. Ser kanapkowy 20g. (7) Pomidor b/z skórki 50g. Roszponka 20g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb pełnoziarnisty 110g. (7) Masło 15g. (7) Połudwica drobiowa 40g. Ser kanapkowy 20g. (7) Papryka 50g. Roszponka 20g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Kasza manna na mleku 200ml. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Połudwica drobiowa 60g. Ser kanapkowy 20g. (7) Pomidor 50g. Roszponka 20g.
II śniadanie				Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym 150g. (7)	
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. (7,9) Pulpety gotowane w sosie ziołowo-serowym 130/100g. (1,3,7) Ziemniaki 250g. Buraczki gotowane 150g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. (7,9) Pulpet w sosie ziołowym 130/100g. (1,3) Ziemniaki 300g. Buraki gotowane 150g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. (7,9) Pulpet w sosie ziołowym 130/100g. (1,3) Ziemniaki 300g. Buraki gotowane 150g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. (7,9) Pulpet w sosie ziołowym 130/100g. (1,3) Ziemniaki 300g. Buraki gotowane 150g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml. (7,9) Ziemniaki 300g. Pulpet w sosie ziołowym 130/100g. (1,3) Buraki gotowane 150g. Kompot owocowy 250ml.
Podwieczorek				Owoc 1 szt.	
Kolacja	Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Kabanos drobiowy 40g. Wędlina 20g.	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 20g. Paszтет drobiowy 40g.	Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 20g. Paszтет drobiowy 40g. Pomidor 50g.	Chleb żytni razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Kabanos drobiowy 40g. Wędlina 20g.	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Paszтет drobiowy 40g.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

	Ogórek kiszony 70g. 50g. Herbata 250ml. II Kolacja: Kisiel z owocami 200g. (1)	Pomidor 50g. Herbata 250ml. II Kolacja: Kisiel z owocami 200g. (1)	Herbata 250ml. II Kolacja: Kisiel z owocami 200g. (1)	Ogórek kiszony 70g. 50g. Herbata 250ml. II Kolacja: Kisiel b/z cukru z owocami 200g. (1)	Pomidor 50g. Herbata 250ml. II Kolacja: Kisiel z owocami 200g. (1)
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Energia: 2456.78 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 98.49 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; Witamina C: 109.58 mg; Wapń: 885.55 mg; Sól: 2278.12 mg; Żelazo: 12.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.12 g; Cholesterol: 715.72 mg; Błonnik pokarmowy: 22.39 g

04.02.2025r. Wtorek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Schab gotowany 50g. Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Schab gotowany 50g. Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Schab gotowany 50g. Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb żytni razowy 120g. (1) Masło 15g. (7) Schab gotowany 50g. Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Schab gotowany 70g. Serek kanapkowy 20g. (7) Sałata 30g.
II śniadanie				Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Polędwica sopocka 25g. Ogórek zielony 50g.	
Obiad	Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (7,9) Gulasz z indyka 130/100g. (1) Kasza jęczmienna 200g. (1) Kapusta modra gotowana 150g. Kompot	Zupa koperkowa 300ml. (7,9) Gulasz z indyka 130/100g. (1) Kasza jęczmienna 200g. (1) Marchew gotowana 150g. Kompot jabłkowy 250ml.	Zupa koperkowa 300ml. (7,9) Gulasz z indyka 130/100g. (1) Kasza jęczmienna 200g. (1) Marchew gotowana 150g.	Zupa ogórkowa z makaronem 300ml. (7,9) Gulasz z indyka 130/100g. (1) Kasza pęczak 200g. (1) Kapusta modra gotowana 150g. Kompot jabłkowy	Zupa koperkowa 300ml. (7,9) Gulasz z indyka 130/100g. (1) Kasza jęczmienna 200g. (1) Marchew gotowana 150g. Kompot jabłkowy 250ml.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

	jabłkowy 250ml.		Kompot jabłkowy 250ml.	250ml.	
Podwieczorek				Owoc 1 szt.	
Kolacja	Pieczycwo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Salami wieprzowe 40g. Wędlina 20g. Ogórek z koperkiem Herbata 250ml. II kolacja: sałatka makaronowa z kurczakiem, ogórkiem i kukurydzą 100g. (1,3)	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Serek kiri 20g. (7) Pomidor z koperkiem 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka makaronowa z kurczakiem i pomidorem 100g. (1,3)	Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Serek kiri 20g. (7) Pomidor z koperkiem 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka makaronowa z kurczakiem, ogórkiem i kukurydzą 100g. (1,3)	Chleb żytni razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Serek kiri 20g. (7) Pomidor z koperkiem 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka makaronowa z kurczakiem, ogórkiem i kukurydzą 100g. (1,3)	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Serek kiri 20g. (7) Pomidor z koperkiem 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka makaronowa z kurczakiem, ogórkiem i kukurydzą 100g. (1,3)

Energia : 2456.78 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 98.49 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g;
Witamina C: 109.58 mg; Wapń: 885.55 mg; Sól: 2278.12 mg; Żelazo: 12.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone
ogółem: 35.12 g; Cholesterol: 215.72 mg; Błonnik pokarmowy: 22.39 g.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

05.02.2025r Środa	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata 250ml. Ryż na mleku 250g. (1,7) Chleb Pieczywo mieszane 110g. (7) Masło 15g. (7) Ser twarogowy z rzodkiewką 70g. (7) Wędlina 20g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Ryż na mleku 250g. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy z koperkiem 70g. (7) Wędlina 20g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Ryż na mleku 250g. (1,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy z koperkiem 70g. (7) Wędlina 20g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Chleb żytni razowy 120g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy z rzodkiewką 70g. (7) Wędlina 20g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Ryż na mleku 250g. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy z koperkiem 70g. (7) Wędlina 40g. Sałata 30g.
II śniadanie				Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Wędlina 20g. Sałata 1 listek	
Obiad	Zupa grochowa 300ml. (9) Kopytka ziemniaczane z sosem pieczarkowym 400/50g. (1,3,7) Kapusta kiszona gotowana 200g. Kompot jabłkowy 250ml.	Zupa brokułowa 300ml. (1,3,9) Kopytka ziemniaczane z masełkiem 400g. Surówka z marchewki z jabłkiem 150g. Kompot jabłkowy 250ml.	Zupa szpinakowa 300ml. (1,3,9) Kopytka ziemniaczane z masełkiem 400g. Surówka z marchewki z jabłkiem 150g. Kompot jabłkowy 250ml.	Zupa grochowa 300ml. (9) Kopytka ziemniaczane z sosem pieczarkowym 400/50g. (1,3,7) Kapusta kiszona gotowana 200g. Kompot jabłkowy b/z cukru 250ml.	Zupa brokułowa 300ml. (1,3,9) Kopytka ziemniaczane z masełkiem 400g. Surówka z marchewki z jabłkiem 150g. Kompot jabłkowy 250ml.
Podwieczorek				Sok pomidorowy 250ml. (9)	
Kolacja	Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Kiełbasa śląska na ciepło 70g. Musztarda 10g. (10) Ser topiony	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 70g. Ketchup 10g. (9) Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z	Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 70g. Ketchup 10g. (9) Ser kanapkowy	Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 70g. Ketchup 10g. (9) Ser kanapkowy 20g. (7)	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Serdelek na ciepło 70g. Ketchup 10g. (9) Wędlina 20g. Ser kanapkowy 20g. (7)

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

	20g. (7) Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 150g. Herbata 250ml. II kolacja: owoc	pomidora 150g. Herbata 250ml. II kolacja: owoc	20g. (7) Sałatka z pomidora b/z skórki 150g. Herbata 250ml. II kolacja: owoc	Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 150g. Herbata 250ml. II kolacja: owoc	Sałatka z pomidora 150g. Herbata 250ml. II kolacja: owoc
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

Energia : 2456.84 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 126.01 g; Węglowodany ogółem: 213.47 g;
Witamina C: 243.73 mg; Wapń: 810.58 mg; Sól: 1765.91 mg; Żelazo: 11.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone
ogółem: 30.24 g; Cholesterol: 622.38 mg; Błonnik pokarmowy: 22.43 g.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

06.02.2025r. Czwartek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata 250ml. Płatki owsiane na mleku 250g. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (7) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Ser camembert 20g. (7) Ogórek konserwowy 50g.	Herbata 250ml. Płatki owsiane na mleku 250g. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (7) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Pomidorki koktajlowe 70g. Dżem 20g.	Herbata 250ml. Płatki owsiane na mleku 250g. (1,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Pomidorki b/z skórki 70g. Dżem 20g.	Herbata 250ml. Chleb żytni razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 40g. Ser camembert 20g. (7) Ogórek konserwowy 50g.	Herbata 250ml. Płatki owsiane na mleku 250g. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Pomidorki koktajlowe 70g. Dżem 20g.
II śniadanie				Jogurt naturalny 150g. (7) Mandarynka 1 szt.	
Obiad	Kapuśniak 300ml. (1,9) Ziemniaki 250g. Kotlet schabowy 130g. (1,3) Ziemniaki 250g. Surówka z selera 150g. Napój owocowy 250ml.	Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie własnym 130/100g. (1,7) Ziemniaki 250g. Brokuł gotowany 200g. Napój owocowy 250ml.	Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie własnym 130/100g. (1,7) Ziemniaki 250g. Jarzyny gotowane 200g. Napój owocowy 250ml.	Kapuśniak 300ml. (1,9) Schab duszony w sosie własnym 130/100g. (1,7) Ziemniaki 250g. Brokuł gotowany 200g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Rosolnik z zieloną pietruszką 300ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie własnym 130/100g. (1,7) Ziemniaki 250g. Brokuł gotowany 200g. Napój owocowy 250ml.
Podwieczorek				Pomarańcza 1 szt.	
Kolacja	Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z jajka z koperkiem 60g. (3) Wędlina 20g. Sałata 20g.	Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z jajka z koperkiem 60g. (3) Wędlina 20g. Sałata 20g.	Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa 60g. (3) Wędlina 20g.	Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z jajka z koperkiem 60g. (3) Wędlina 20g. Sałata 20g.	Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z jajka z koperkiem 60g. (3) Wędlina 60g. Sałata 20g. Pomidor 50g. Herbata 250ml.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

	Rzodkiewka 50g. Herbata 250ml. II kolacja: Kasza manna z sokiem 200g. (1,7)	Pomidor 50g. Herbata 250ml. II kolacja: Kasza manna z sokiem 200g. (1,7)	Salata 20g. Pomidor b/z skórki 50g. Herbata 250ml. II kolacja: Kasza manna z sokiem 200g. (1,7)	Rzodkiewka 50g. Herbata 250ml. II kolacja: Kasza manna z owocami 200g. (1,7)	II kolacja: Kasza manna z sokiem 200g. (1,7)
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Energia : 2489.73 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 111.49 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g;
Witamina C: 173.49 mg; Wapń: 917.56 mg; Sól: 2206.40 mg; Żelazo: 12.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone
ogółem: 30.53 g; Cholesterol: 372.81 mg; Błonnik pokarmowy: 32.05 g.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

07.02.2025r. Piątek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata 250ml. Ryż na mleku 250g. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 60g. (7) Powidła 30g. Pomidor 50g.	Herbata 250ml. Ryż na mleku 250g. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 60g. (7) Dżem 30g. Sałata 20g.	Herbata 250ml. Ryż na mleku 250g. (1,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 60g. (7) Dżem 30g. Sałata 20g.	Herbata 250ml. Chleb pełnoziarnisty 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 60g. (7) Wędlina 20g. Pomidor 50g.	Herbata 250ml. Ryż na mleku 250g. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 60g. (7) Dżem 30g. Sałata 20g.
II śniadanie				Serek wiejski 150g. (7)	
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Kotlet mielony rybny smażony 120g. (1,3,4) Ziemniaki 300g. Surówka z kiszanej kapusty 150g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Zrazik rybny gotowany 120g. (1,4) Ziemniaki 300g. Jarzyny gotowane 150g. (9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Zrazik rybny gotowany 120g. (1,4) Jarzyny gotowane 150g. (9) Ziemniaki 300g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Zrazik rybny gotowany 120g. (1,4) Ziemniaki 300g. Surówka z kiszanej kapusty 150g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml. (1,3,7,9) Zrazik rybny gotowany 120g. (1,4) Ziemniaki 300g. Jarzyny gotowane 150g. (9) Kompot owocowy 250ml.
Podwieczorek				Sok warzywny 250ml. (9)	
Kolacja	Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z dorsza 80g. (4,9) Ser żółty 20g. Sałata 20g. Ogórek zielony 50g. Herbata 250ml. II kolacja: jogurt owocowy 150g. (7)	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z ryby gotowanej 80g. (4,9) Ser kanapkowy 20g. (7) Sałata 20g. Pomidor 50g. Herbata 250ml. II kolacja: jogurt owocowy 150g. (7)	Pieczywo pszenne 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z ryby gotowanej 80g. (4,9) Ser kanapkowy 20g. (7) Sałata 20g. Pomidor b/z skórki 50g. Herbata	Pieczywo razowe 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta rybna z dorsza 80g. (4,9) Sałata 20g. Ogórek zielony 50g. Herbata 250ml. II kolacja: jogurt naturalny 150g. (7)	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z ryby gotowanej 80g. (4,9) Ser kanapkowy 40g. (7) Sałata 20g. Pomidor 50g. Herbata 250ml. II kolacja: jogurt owocowy 150g. (7)

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

			250ml. II kolacja: jogurt owocowy 150g. (7)		
--	--	--	---------------------------------------------------------	--	--

Energia : 2162.24 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 90.13 g; Węglowodany ogółem: 272.47 g; Witamina C: 225.39 mg; Wapń: 701.45 mg; Sól: 2352.02 mg; Żelazo: 12.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.59 g; Cholesterol: 260.31 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

08.02.2025r. Sobota	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Serek camembert 60g. (7) Wędlina 40g. Rzodkiewka 50g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 20g. Serek wiejski 60g. (7) Pomidor 60g. Sałata 20g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 20g. Serek wiejski 60g. (7) Pomidor b/z skórki 60g. Sałata 20g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb żytni razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Serek wiejski 60g. (7) Wędlina 20g. Rzodkiewka 50g.	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml. (1,7) Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Serek wiejski 60g. (7) Pomidor 60g. Sałata 20g.
II śniadanie				Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Wędlina drobiowa 30g. Ogórek zielony 20g.	
Obiad	Krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Łazanki z kiełbasą i warzywami 200g. Makaron 200g. (1,3) Kompot jabłkowy 250ml.	Krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Łazanki z mięsno-warzywne 200g. (1,9) Makaron 200g. (1,3) Kompot jabłkowy 250ml.	Krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Łazanki z mięsno-warzywne 200g. (1,9) Makaron 200g. (1,3) Kompot jabłkowy 250ml.	Krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Łazanki z mięsno-warzywne 200g. (1,9) Makaron brązowy 200g. (1,3) Kompot jabłkowy b/z cukru 250ml.	Krupnik z ziemniakami 300ml. (1,7,9) Łazanki z mięsno-warzywne 200g. (1,9) Makaron 200g. (1,3) Kompot jabłkowy 250ml.
Podwieczorek				Owoc 1 szt.	
Kolacja	Chleb mieszany 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Ser żółty 20g. (7) Pomidorki koktajlowe 70g. Herbata	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Ser kanapkowy 20g. (7) Pomidorki koktajlowe 50g. Herbata 250ml. II kolacja: deser	Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Ser kanapkowy 20g. (7) Pomidor b/z skórki 50g. Herbata 250ml. II kolacja: deser mleczny 150g.	Chleb razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Ser kanapkowy 40g. (7) Pomidorki koktajlowe 50g. Herbata 250ml. II kolacja: deser mleczny 150g. (7)	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina 60g. Ser kanapkowy 40g. (7) Pomidorki koktajlowe 50g. Herbata 250ml. II kolacja: deser mleczny 150g. (7)

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

	250ml. II kolacja: deser mleczny 150g. (7)	mleczny 150g. (7)	(7)	Herbata 250ml. II kolacja: jogurt naturalny 150g. (7)	
--	-----------------------------------------------------	----------------------	-----	----------------------------------------------------------------------	--

Energia : 2436.86 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 111.55 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g;
Witamina C: 114.53 mg; Wapń: 672.82 mg; Sól: 1822.41 mg; Żelazo: 9.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone
ogółem: 37.75 g; Cholesterol: 336.15 mg; Błonnik pokarmowy: 20.92 g.

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

09.02.2025r. Niedziela	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kakao 250ml. (7) Pieczywo mieszane 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z drobiu 60g. (3) Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 150g.	Kakao 250ml. (7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z drobiu 60g. (3) Ser kanapkowy 20g. (7) Pomidor 70g. Sałata 20g.	Kakao 250ml. (7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z drobiu 60g. (3) Ser kanapkowy 20g. (7) Pomidor b/z skórki 70g. Sałata 20g.	Kakao 250ml. (7) Chleb graham 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z drobiu 60g. (3) Ser kanapkowy 20g. (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 150g.	Kakao 250ml. (7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z drobiu 80g. (3) Ser kanapkowy 20g. (7) Pomidor 70g. Sałata 20g.
II śniadanie				Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Ser mozzarella 25g.	
Obiad	Rosół z makaronem 300ml. (1,3) Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Ryż 200g. Marchewka z groszkiem 200g. Kompot jabłkowy 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3) Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Ryż 200g. Marchewka gotowana 200g. Kompot jabłkowy 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3) Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Ryż 200g. Marchewka gotowana 200g. Kompot jabłkowy 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3) Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Ryż brązowy 200g. Marchewka z groszkiem 200g. Kompot jabłkowy b/z cukru 250ml.	Rosół z makaronem 300ml. (1,3) Kurczak w sosie potrawkowym 130/100g. (1,7) Ryż 200g. Marchewka gotowana 200g. Kompot jabłkowy 250ml.
Podwieczorek				Owoc 1 szt.	
Kolacja	Chleb mieszany 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa 1 szt. Ketchup 10g. (9) Wędlina 40g. Pomidor 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka ziemniaczana z zieloną pietruszką 100g. (3,9)	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa 1 szt. Ketchup 10g. (9) Wędlina 40g. Pomidor 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka ziemniaczana z zieloną pietruszką 100g. (9)	Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa 1 szt. Ketchup 10g. (9) Wędlina 40g. Pomidor b/z skórki 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka ziemniaczana z zieloną pietruszką	Chleb razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa 1 szt. Ketchup 10g. (9) Wędlina 40g. Pomidor 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka ziemniaczana z zieloną pietruszką 100g. (3,9)	Chleb baltonowski 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa 1 szt. Ketchup 10g. (9) Wędlina 60g. Pomidor 70g. Herbata 250ml. II kolacja: sałatka ziemniaczana z zieloną pietruszką 100g. (9)

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

			100g. (9)		
--	--	--	-----------	--	--

Energia : 2483.50 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 106.23 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g;
Witamina C: 165.35 mg; Wapń: 658.92 mg; Sól: 1636.54 mg; Żelazo: 10.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone
ogółem: 31.87 g; Cholesterol: 388.44 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

10.02.2025r. Poniedziałek	Dieta Podstawowa	Dieta Lekkostrawna	Dieta Wątrobowa	Dieta Cukrzycowa	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Chleb pełnoziarnisty 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z soczewicy 80g. (9) Wędlina 20g. Sałata 20g. Ogórek zielony z koperkiem 40g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 60g. (7) Wędlina 20g. Pomidor 70g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 60g. (7) Wędlina 20g. Pomidor b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Chleb pełnoziarnisty 110g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z soczewicy 80g. (9) Wędlina 20g. Sałata 20g. Ogórek zielony z koperkiem 40g.	Herbata 250ml. Zupa mleczna z kluseczkami 300ml. (1,3,7) Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 60g. (7) Wędlina 60g. Pomidor 70g.
II śniadanie				Sok wielowarzywny 250ml. (9)	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Kotlet mielony wieprzowy 130g. (1,3) Ziemniaki 300g. Surówka z ogórka kiszzonego 150g. Napój owocowy 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Zrazik wieprzowy gotowany 130g. (1,3) Ziemniaki 300g. Marchew gotowana 200g. Napój owocowy 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Zrazik wieprzowy gotowany 130g. (1,3) Ziemniaki 300g. Marchew gotowana 200g. Napój owocowy 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Zrazik wieprzowy gotowany 130g. (1,3) Ziemniaki 300g. ogórka kiszzonego 150g. Kompot b/z cukru 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. (7,9) Zrazik wieprzowy gotowany 130g. (1,3) Ziemniaki 300g. Marchew gotowana 200g. Napój owocowy 250ml.
Podwieczorek				Owoc 1 szt.	
Kolacja	Chleb mieszany 110g. (1) Masło 15g. (7) Kaszanka na ciepło 80g. (1) Musztarda 10g. (10) Ser żółty 20g. (7) Roszponka 30g. Herbata 250ml. II kolacja: jogurt owocowy 150g. (7)	Chleb mieszany 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 75g. Ser kanapkowy 20g. (7) Wędlina 20g. Ketchup 20g. (9) Pomidor 50g. Roszponka 20g. Herbata 250ml. II kolacja:	Chleb pszenny 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 75g. Wędlina 20g. Ketchup 20g. (9) Pomidor b/z skórki 50g. Roszponka 20g. Herbata 250ml.	Chleb razowy 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 75g. Ketchup 20g. (9) Wędlina 20g. Pomidor 50g. Roszponka 20g. Herbata 250ml. II kolacja:	Chleb mieszany 110g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 75g. Wędlina 40g. Ketchup 20g. (9) Pomidor 50g. Roszponka 20g. Herbata 250ml. II kolacja: jogurt owocowy 150g. (7)

JADŁOSPIS 1-10 LUTY 2025r.

		jogurt owocowy 150g. (7)	II kolacja: jogurt owocowy 150g. (7)	jogurt naturalny 150g. (7)	
--	--	--------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------	--

Energia : 2261.27 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 109.51 g; Węglowodany ogółem: 240.64 g;
Witamina C: 172.97 mg; Wapń: 934.02 mg; Sól: 2876.43 mg; Żelazo: 11.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone
ogółem: 38.57 g; Cholesterol: 401.47 mg; Błonnik pokarmowy: 26.02 g..