

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego  
„Dobry posiłek w szpitalu”

|                      | 09.06.2025 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                               |
| ŚNIADANIE            | Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek półtłusty 30 g <b>7</b><br>Kiełbasa krakowska 40 g<br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>hummus wielowarzywny 20 g<br>szynka wieprzowa 40 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>hummus wielowarzywny 20 g<br>szynka wieprzowa 40 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kanapka z sałatą, mozzarellą, pomidorem i kiełkami 120 g <b>1, 7</b>                                                                                                                                                             |
| OBIAD                | Zupa z fasoli szparagowej 330 ml <b>7</b><br>Kasza jęczmienna gotowana 100 g <b>1</b><br>Rumsztyk wieprzowy smażony 140 g <b>1</b><br>Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i kapustą pekińską 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                         | Zupa z fasoli szparagowej 330 ml <b>7</b><br>Kasza jęczmienna gotowana 100 g <b>1</b><br>Rumsztyk wieprzowy pieczony w piecu podany w sosie jarzynowym 140 g <b>1</b><br>Warzywa gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                               | Zupa z fasoli szparagowej 330 ml <b>7</b><br>Kasza jęczmienna gotowana 100 g <b>1</b><br>Rumsztyk wieprzowy pieczony w piecu podany w sosie jarzynowym 140 g <b>1</b><br>Warzywa gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml         |
| KOLACJA              | Sałata lodowa 20 g<br>Papryka 80 g<br>Pasta mięsna 30 g<br>Połędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                    | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Pasta mięsna chuda 30 g<br>Wędlina drobiowa 20 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                                                                                | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Pasta mięsna chuda 30 g<br>Wędlina drobiowa 20 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                                           |
| POSILEK NOCNY        | Koktajl na bazie kefiru z jabłkiem i bananem 250 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                           | Koktajl na bazie kefiru z jabłkiem i bananem 250 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                            | Koktajl na bazie kefiru z jabłkiem i bananem 250 g <b>7</b>                                                                                                                                                                      |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2115 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 265 g; W tym cukry: 50 g; Błonnik pok.: 30,5 g; Sól: 8,9 g;                                                                                          | Wartość energetyczna: 2016 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 65,5; Kw. tł. nasy.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 45,2 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 5,5 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2075 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 80; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 257 g; W tym cukry: 53,8 g; Błonnik pok.: 38,6 g; Sól: 5,3 g;                                                      |

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego  
„Dobry posiłek w szpitalu”

|                      | 10.06.2025 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                             |
| ŚNIADANIE            | Kluseczki babuni na mleku 330 ml <b>1, 3, 7</b><br>Serek almette 30 g <b>7</b><br>Szynka wieprzowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ogórek małosolny 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Kluseczki babuni na mleku 330 ml <b>1, 3, 7</b><br>Serek almette 30 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Serek almette 30 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b><br>Migdały 10 g <b>5</b>                                                                                                                                                       |
| OBIAD                | Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kurczak pieczony w piecu 140 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                        | Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kurczak pieczony w piecu 140 g<br>Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                             | Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kurczak pieczony w piecu 140 g<br>Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                          |
| KOLACJA              | Sałata 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy 30 g <b>1, 3</b><br>Masło 20 g <b>7</b><br>Szynka wieprzowa 20 g<br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Mus jabłkowy 30 g<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                              | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Mus jabłkowy 30 g<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml            |
| POSIŁEK NOCNY        | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                          |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2306 kcal;<br>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 307 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 8,3 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1915 kcal;<br>Białko ogółem: 65 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 250g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 6 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 1886 kcal;<br>Białko ogółem: 60 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 256 g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.: 36,5 g; Sól: 6 g;                                     |

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego  
„Dobry posiłek w szpitalu”

|                      | 11.06.2025 środa                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKROW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                         |
| ŚNIADANIE            | Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Serek topiony 30 g <b>7</b><br>Polędwica sopocka 40 g<br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b><br>Migdały 20 g <b>5</b>                                                                                                                                                   |
| OBIAD                | Zupa ogórkowa zabelana 330 ml <b>7</b><br>Kasza bulgur gotowana 100 g <b>1</b><br>Gulasz z indyka gotowany 140 g <b>1, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                   | Zupa ogórkowa zabelana 330 ml <b>7</b><br>Kasza bulgur gotowana 100 g <b>1</b><br>Gulasz z indyka gotowany 140 g <b>1, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                          | Zupa ogórkowa zabelana 330 ml <b>7</b><br>Kasza bulgur gotowana 100 g <b>1</b><br>Gulasz z indyka gotowany 140 g <b>1, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                           |
| KOLACJA              | Sałata 20 g<br>Ogórek małosolny 80 g<br>Pasta rybna z makreli 40 g <b>4</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                              | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Pasta rybna z tuńczyka 40 g <b>4</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                  | Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Pasta rybna z tuńczyka 40 g <b>4</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                    |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt owocowy 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                            |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1942 kcal;<br>Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 238 g; W tym cukry: 43 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 11,6 g;                                                                                       | Wartość energetyczna: 2074 kcal;<br>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 241 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 20,4 g; Sól: 10,6 g;                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2114 kcal;<br>Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 52,3 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 10,2 g;                             |

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego  
„Dobry posiłek w szpitalu”

|                            | 12.06.2025 czwartek                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                               |
| ŚNIADANIE                  | Musli na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Almette serek 30 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Rzodkiewka 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Musli na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Serek almette naturalny 60 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata roszponka 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Serek almette naturalny 60 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata roszponka 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE               |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kanapka z pasztetem drobiowym,<br>ogórkiem małosolnym i kiełkami 80 g <b>1</b>                                                                                                                                                   |
| OBIAD                      | Krupnik polski 350 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy smażony 140 g <b>1, 3, 7</b><br>Mizeria 100 g <b>7</b><br>Kompot owocowy 250 ml                                                                            | Krupnik polski 350 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy pieczony w piecu<br>podany w sosie koperkowym 140 g <b>1, 7</b><br>Warzywa gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                    | Krupnik polski 350 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy pieczony w piecu<br>podany w sosie koperkowym 140 g <b>1, 7</b><br>Warzywa gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                              |
| KOLACJA                    | Sałata lodowa 20 g<br>Papryka kolorowa 100 g<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b><br>Kiełbasa krakowska parzona 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Kawa inka bez cukru 250 ml <b>7</b>                       | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Serek biały 30 g <b>7</b><br>Szynka parzona 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                      | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Serek biały 30 g <b>7</b><br>Szynka parzona 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                 |
| POSIŁEK<br>NOCNY           | Mus warzywny 200 g                                                                                                                                                                                                                          | Mus warzywny 200 g                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus warzywny 200 g                                                                                                                                                                                                               |
| ENERGIA<br>I WART.<br>ODŻ. | Wartość energetyczna: 1835 kcal;<br>Białko ogółem: 75 g; Tłuszcz: 80 g; Kw.<br>tł. nasy.: 39 g; Węglowodany ogółem:<br>214 g; W tym cukry: 59,3 g; Błonnik<br>pok.: 23 g; Sól: 8 g;                                                         | Wartość energetyczna: 2052 kcal;<br>Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 87 g; Kw.<br>tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem:<br>239 g; W tym cukry: 51,2 g; Błonnik<br>pok.: 24,5 g; Sól: 7,2 g;                                                                                | Wartość energetyczna: 1982 kcal;<br>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 86 g; Kw.<br>tł. nasy.: 46,7 g; Węglowodany ogółem:<br>230 g; W tym cukry: 113,7 g; Błonnik<br>pok.: 30 g; Sól: 7,7 g;                                         |

|                      | 13.06.2025 piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                                          |
| ŚNIADANIE            | Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek półtłusty z kefirem 30 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Kiełbasa krakowska parzona 40 g<br>Sałata roszponka 20 g<br>Pomidor mini 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b><br>humus wielowarzywny 30 g<br>kiełbasa drobiowa 40 g<br>Sałata roszponka 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b><br>humus wielowarzywny 30 g<br>kiełbasa drobiowa 40 g<br>Sałata roszponka 20 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sałatka z pomidorów, mozzarelli i kiełków 100 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                    |
| OBIAD                | Zupa jarzynowa 330 ml <b>7</b><br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba smażona 140 g <b>1, 4</b><br>Surówka z kapusty kiszonej 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                        | Zupa jarzynowa 330 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba pieczona w piecu podana z warzywami 140 g <b>1, 4</b><br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                       | Zupa jarzynowa 330 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba pieczona w piecu podana z warzywami 140 g <b>1, 4</b><br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                            |
| KOLACJA              | Sałata 20 g<br>Papryka kolorowa 80 g<br>Pasta twarogowo - mięsna 40 g<br>Polędwica sopočka 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                  | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Pasta twarogowa z koperkiem 40 g <b>7</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kawa inka bez cukru 250 ml                                                                                                 | Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Pasta twarogowa z koperkiem 40 g <b>7</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Kawa inka bez cukru 250 ml                                       |
| POSIŁEK NOCNY        | Kefir z owocami 250 ml <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl jabłkowy na kefirze 250 ml <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Koktajl jabłkowy na kefirze 250 ml <b>7</b>                                                                                                                                                                                                 |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1752 kcal;<br>Białko ogółem: 81,4 g; Tłuszcz: 42,3 g;<br>Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 272,6 g; W tym cukry: 58,3 g;<br>Błonnik pok.: 27,2 g; Sól: 7,4 g;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1804 kcal;<br>Białko ogółem: 96,4 g; Tłuszcz: 55,1 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 242,5 g; W tym cukry: 55,9 g;<br>Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5,8 g;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1779 kcal;<br>Białko ogółem: 88,6 g; Tłuszcz: 56 g;<br>Kw. tł. nasy.: 22,1 g; Węglowodany ogółem: 251,2 g; W tym cukry: 55,2 g;<br>Błonnik pok.: 38,1 g; Sól: 6,6 g;                                                  |

GRUPA SCANMED

|                      | 14.06.2025 sobota                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                             | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                                                           |
| ŚNIADANIE            | Ryż na mleku 330 ml <b>7</b><br>Twarożek półtłusty 60 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Parówka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Ryż na mleku 330 ml <b>7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b><br>Wędlina z szynki 40 g<br>Parówka z szynki gotowana 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b><br>Wędlina z szynki 40 g<br>Parówka z szynki gotowana 50 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel z owocami 250 ml                                                                                                                                                                                                                      |
| OBIAD                | Krupnik ryżowy 330 ml<br>Gotowane ziemniaki 200 g<br>Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                      | Krupnik ryżowy 330 ml<br>Gotowane ziemniaki 200 g<br>Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                              | Krupnik ryżowy 330 ml<br>Gotowane ziemniaki 200 g<br>Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                             |
| KOLACJA              | Sałata rukola 20 g<br>Pomidor minbi 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy pieczony 30 g <b>1, 3</b><br>Szynka wieprzowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                        | Sałata rukola 20 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Mus jabłkowy 20 g<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                                   | Sałata rukola 20 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Mus jabłkowy 20 g<br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                   |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt owocowy 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>                                                                                                                                                                                                              |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1928 kcal;<br>Białko ogółem: 87,4 g; Tłuszcz: 68 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 266 g; W tym cukry: 70 g;<br>Błonnik pok.: 34 g; Sól: 10 g;                                                                     | Wartość energetyczna: 2072 kcal;<br>Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 74,5 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27,6 g; Węglowodany ogółem: 274 g; W tym cukry: 60 g;<br>Błonnik pok.: 30 g; Sól: 10 g;                                                                                           | Wartość energetyczna: 2239 kcal;<br>Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 288 g; W tym cukry: 68 g;<br>Błonnik pok.: 42 g; Sól: 11 g;                                                               |

GRUPA SCANMED

|                      | 15.06.2025 niedziela                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)                                                                                                                                                          |
| ŚNIADANIE            | Płatki kukurydziane na mleku 330 ml <b>7</b><br>Serek almette 60 g <b>7</b><br>Polędwica sopocka 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor mini 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 330 ml <b>7</b><br>Serek almette 60 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Serek almette 60 g <b>7</b><br>Szynka drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny z orzechami 250 g <b>5, 7</b>                                                                                                                                                              |
| OBIAD                | Rosół z makaronem i zieleniną 300 ml<br><b>1, 3, 9</b><br>Ryż biały gotowany 100 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                    | Rosół z makaronem i zieleniną 300 ml<br><b>1, 3, 9</b><br>Ryż biały gotowany 100 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                       | Rosół z makaronem i zieleniną 300 ml<br><b>1, 3, 9</b><br>Ryż biały gotowany 100 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml      |
| KOLACJA              | Sałata roszponka 20 g<br>Papryka kolorowa 80 g<br>Serek biały kanapkowy z ziołami 40 g <b>7</b><br>Wędlina wieprzowa 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                 | Sałata roszponka 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek biały kanapkowy 40 g <b>7</b><br>Wędlina krakowska chuda 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml                                                       | Sałata roszponka 20 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Serek biały kanapkowy 40 g <b>7</b><br>Wędlina krakowska chuda 40 g<br>Masło 20 g <b>7</b><br>Chleb graham 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml       |
| POSIŁEK NOCNY        | Sok owocowo-warzywny 250 ml                                                                                                                                                                                                                               | Sok z buraka 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Sok z buraka 250 ml                                                                                                                                                                                         |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2163kcal; Białko ogółem: 95,5 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 260 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 8 g;                                                                                    | Wartość energetyczna: 2308 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 287 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7,7 g;                                                                                     | Wartość energetyczna: 2155 kcal; Białko ogółem: 95,6 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 275 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 7,5 g;                                   |

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/ w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne