

|                         |                          |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek 2025,08,25 |                          | <b>Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                               | <b>Łatwostrawna<br/>z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                | <b>Z ograniczeniem łatwoprzy -<br/>swajalnych węglowodanów</b>                                                                                            | <b>Wegetariańska</b>                                                                                                                                                                                               | <b>Wegańska</b>                                                                                                                                                                       |
|                         | <b>Śniadanie</b>         | Płatki jaglane na mleku 350 ml, <b>(MI)*</b><br>Szynka drobiowa 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałatka colesław 100 g <b>(MI)</b> | Płatki jaglane na mleku 350 ml, <b>(MI)</b><br>Szynka drobiowa 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor100 g | Płatki jaglane na mleku 350 ml, <b>(MI)</b><br>Szynka drobiowa 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 100 g | Szynka drobiowa 45g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałatka colesław 100 g <b>(MI)</b>   | Płatki jaglane na mleku 350 ml, <b>(MI)</b><br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałatka colesław 50 g <b>(MI)</b> | Płatki jaglane na roślinnym 350 ml,<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 50 g |
|                         | <b>II śn.</b>            | <i>*dieta bogatoenergetyczna</i><br>ciastka maślane 4 szt<br><i>** Dieta wysokobiałkowa</i><br>jogurt naturalny 150ml                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|                         | <b>Obiad</b>             | Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b><br>Potrawka wieprzowa 250 g <b>(GI)</b><br>Ryż 200 g<br>Surówka z kap. pekińskiej 100 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                   | Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b><br>Potrawka wieprzowa 250 g <b>(GI)</b><br>Ryż 200 g<br>Warzywa na parze 100 g<br>Kompot z cukrem 250 m                                                      | Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b><br>Potrawka wieprzowa 250 g <b>(GI)</b><br>Ryż 200 g<br>Warzywa na parze 100 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                   | Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b><br>Potrawka wieprzowa 250 g <b>(GI)</b><br>Ryż brązowy 200 g<br>Surówka z kap. pekińskiej 100 g<br>Kompot b/c 250 ml | Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b><br>Sos warzywny z fasolą 250 g<br>Ryż 200 g<br>Surówka z kap. pekińskiej 100 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                      | Zupa barszcz biały 400ml <b>(GI)</b><br>Sos warzywny z fasolą 250 g<br>Ryż 200 g<br>Surówka z kap. pekińskiej 100 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                         |
|                         | <b>PD</b>                | <i>*Dieta bogatoenergetyczna</i><br>mleko 3.2% tł 200ml<br><i>**Dieta wysokobiałkowa</i><br>mleko 200ml                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 | Jogurt nat. 150 ml <b>(MI)</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|                         | <b>Kolacja</b>           | Pasta pomidorowa 70 g <b>(MI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 100 g                                                                      | Pasta pomidorowa 70 g <b>(MI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 100 g                               | Pasta pomidorowa 70 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 100 g                                | Pasta pomidorowa 70 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 100 g       | Pasta pomidorowa 70g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 100 g                                                                    | Humus z ciecierzycy 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 100 g                                              |
|                         | <b>Posilek nocny</b>     | .                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|                         | <b>Wartości odżywcze</b> | Energia: 2410 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tł. Ogółem: 63 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 21 g<br>Węgl./w tym cukry:375 g/52g<br>Błonnik: 34g<br>Sód:1740 mg                                                                           | Energia: 2410 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tł. Ogółem: 63 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 21 g<br>Węgl./w tym cukry:375 g/52g<br>Błonnik: 34g<br>Sód:1740 mg                                                    | Energia: 2380 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tł. Ogółem: 60 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 21 g<br>Węgl./w tym cukry:375 g/52g<br>Błonnik: 34g<br>Sód:1740 mg                                                  | Energia: 2463 kcal<br>Białko: 101 g<br>Tł. Ogółem: 65 g<br>Kw. Nasycone: 22 g<br>Węgl./w tym cukry: 341g/49g<br>Błonnik: 43 g<br>Sód:1607 mg              | Energia: 2361 kcal<br>Białko: 79 g<br>Tł. Ogółem: 58 g<br>Kw. Nasycone: 20 g<br>Węgl./w tym cukry:360 g/54g<br>Błonnik: 44 g<br>Sód:1630 mg                                                                        | Energia: 2310 kcal<br>Białko: 66 g<br>Tł. Ogółem: 42 g<br>Kw. Nasycone: 15 g<br>Węgl./w tym cukry:361 g/58g<br>Błonnik: 45,2g<br>Sód:1602 mg                                          |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

| SZPITAL DREWNICA ZĄBKII w. RYCHLICKIEGO1 |                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek 2025,08,26                        |                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                       | Łatwostrawna<br>z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                         | Z ograniczeniem łatwoprzy -<br>swajalnych węglowodanów                                                                                                  | Wegetariańska                                                                                                                                                                                            | Wegańska                                                                                                                                                                                                           |
|                                          | Śniadanie         | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)*</b><br>mielonka 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b><br>Synka z indyka 45 g <b>()</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b><br>Szynka z indyka 45 g <b>()</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Szynka z indyka 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g                     | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b><br>Ser żółty 50 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, <b>(GI)</b><br>Pasta warzywna z fasolą 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 100 g |
|                                          | II śn.            | <b>*Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Krakersy 4 szt<br><b>**Dieta wysokobiałkowa</b><br>Serek owocowy 200g                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                          | Obiad             | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b><br>Kopytka ze skwarkami 350g <b>(GI,J)</b><br>Surówka z marchewki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                     | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b><br>Kopytka z sosem warzywnym 350g <b>(GI,J)</b><br>Marchew got. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                              | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b><br>Kopytka z sosem warzywnym 350g <b>(GI,J)</b><br>Marchew got. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                            | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b><br>Kopytka z sosem warzywnym 350g <b>(GI,J)</b><br>Surówka z marchewki 120 g<br>Kompot b/c 250 ml<br>Owoc | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b><br>Kopytka z sosem warzywnym 350g <b>(GI,J)</b><br>Surówka z marchewki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                             | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml <b>(GI)</b><br>Kopytka b/jaja z sosem warzywnym 350g <b>(GI)</b><br>Surówka z marchewki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                  |
|                                          | PD                | <b>*Dieta bogatoenergetyczna</b><br>kisiel 150ml<br><b>**Dieta wysokobiałkowa</b><br>kisiel 150ml                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  | Kisiel b/c 150 ml                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                          | Kolacja           | Szynkowa 45g <b>(G,J)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka 100g                                                     | Szynka królewska 45g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Brokuł got. na parze 50 g                                    | Szynka królewska 45g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Brokuł got. na parze 50 g                                  | Szynka królewska 45g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Brokuł got. na parze 50 g         | Salatka jarzynowa z ciecierzycą 150g <b>(G,J)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka 100g                             | Salatka jarzynowa z ciecierzycą bez jajka z jog. roślinnym 150g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka 100g                         |
|                                          | Posilek nocny     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                          | Wartości odżywcze | Energia: 2374 kcal<br>Białko: 83,5 g<br>Tł. Ogółem: 75 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g<br>Węgl./w tym cukry:366 g/53g<br>Błonnik: 35,1g<br>Sód:1811 mg                                                        | Energia: 2200 kcal<br>Białko: 81 g<br>Tł. Ogółem: 32 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 12 g<br>Węgl./w tym cukry:375 g/52g<br>Błonnik: 34g<br>Sód:1800 mg                                                     | Energia: 2183kcal<br>Białko: 80,2 g<br>Tł. Ogółem: 31,5 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 13 g<br>Węgl./w tym cukry:375 g/52g<br>Błonnik: 34g<br>Sód:1740 mg                                                | Energia: 2207 kcal<br>Białko: 91 g<br>Tł. Ogółem: 30 g<br>Kw. Nasycone: 11 g<br>Węgl./w tym cukry: 350g/49g<br>Błonnik: 46 g<br>Sód:1807 mg             | Energia: 2312 kcal<br>Białko: 88,6 g<br>Tł. Ogółem: 53,2 g<br>Kw. Nasycone: 20 g<br>Węgl./w tym cukry:355 g / 56g<br>Błonnik: 43,7 g<br>Sód:1702 mg                                                      | Energia: 2275 kcal<br>Białko: 67,3 g<br>Tł. Ogółem: 42 g<br>Kw. Nasycone: 16,8 g<br>Węgl./w tym cukry:358g/59g<br>Błonnik: 44,2 g<br>Sód:1658 mg                                                                   |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

| SZPITAL DREWNICA ul.RYCHLICKIEGO1 |                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Środa 2025,08,27                  |                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                          | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                        | Łatwostrawna<br>z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                          | Z ograniczeniem łatwoprzy -<br>swajalnych węglowodanów                                                                                                   | Wegetariańska                                                                                                                                                                                                            | Wegańska                                                                                                                                                                                                                           |
|                                   | Śniadanie         | Płatki ryżowe na mleku 350 ml, <b>(MI)*</b><br>Pasta mięsna z warzywami [wyr.włas.] 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki ryżowe na mleku 350 ml, <b>(MI)</b><br>Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z5ukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki ryżowe na mleku 350 ml, <b>(MI)</b><br>Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g   | Płatki ryżowe na mleku 350 ml, <b>(GI)</b><br>Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki ryżowe na mleku roślinnym 350 ml, <b>(GI)</b><br>Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 100 g |
|                                   | II śn.            | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Ciastka zbożowe 4 sz.<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Jogurt owocowy 200g                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                   | Obiad             | Zupa jarzynowa z ryżem 400ml <b>(GI,J)</b><br>Gołąbek po góralsku 100 g <b>(GI)</b><br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                             | Zupa jarzynowa z ryżem 400ml <b>(GI,J)</b><br>pulpet w sosie 120 g <b>(GI)</b><br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 m                                                   | Zupa jarzynowa z ryżem 400ml <b>(GI,J)</b><br>pulpet w sosie 120 g <b>(GI)</b><br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                | Zupa jarzynowa z ryżem400ml <b>(GI,J)</b><br>pulpet w sosie 120 g <b>(GI)</b><br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kap. pekińskiej 120 g<br>Kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ryżem 400ml <b>(GI,J)</b><br>Kotlet sojowy 100 g <b>(GI,Sj)</b><br>Ziemniaki 200 g<br>Kapusta pekińska. 120 g<br>Kompotz cukrem 250 ml                                                                  | Zupa jarzynowa z ryżem 400ml <b>(GI,J)</b><br>Kotlet sojowy 100 g <b>(GI,Sj)</b><br>Ziemniaki 200 g<br>Kapusta pekińskat. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                          |
|                                   | PD                | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Budyń owocowy 200g<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Budyń owocowy 200g                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 150 ml <b>(MI)</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                   | Kolacja           | Szynkowa w 50 g <b>(SI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka czerwona 100 g                                                                 | Szynkowa 50g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 100 g                                                          | Szynkowa 50g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 100 g                                                           | Szynkowa 50 g <b>(SI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Papryka czerwona 100 g                    | Ser żółty 50 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka czerwona 100 g                                                          | Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g                           |
|                                   | Posilek nocny     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   | Chleb chrupki zytnei 4 szt<br>masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                   | Wartości odżywcze | Energia: 2430 kcal<br>Białko: 98 g<br>Tł. Ogółem: 71 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 22 g<br>Węgl./w tym cukry:390 g/60g<br>Błonnik: 34,5g<br>Sód:1805 mg                                                                                    | Energia: 2370 kcal<br>Białko: 94,3 g<br>Tł. Ogółem: 63 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 21,8 g<br>Węgl./w tym cukry:381 g/58g<br>Błonnik: 34,5 g<br>Sód:1735 mg                                                               | Energia: 2348 kcal<br>Białko: 94 g<br>Tł. Ogółem: 61,2 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 22,1 g<br>Węgl./w tym cukry:380 g/57g<br>Błonnik: 34g<br>Sód:1741 mg                                                                | Energia: 2451 kcal<br>Białko: 102,1 g<br>Tł. Ogółem: 66,3 g<br>Kw. Nasycone: 22,4 g<br>Węgl./w tym cukry: 338g/50,2g<br>Błonnik: 45,8 g<br>Sód:1612 mg   | Energia: 2380 kcal<br>Białko: 93 g<br>Tł. Ogółem: 63 g<br>Kw. Nasycone: 27,2 g<br>Węgl./w tym cukry:356 g/54g<br>Błonnik: 35 g<br>Sód:1630 mg                                                                            | Energia: 2258 kcal<br>Białko: 78 g<br>Tł. Ogółem: 55 g<br>Kw. Nasycone: 17,2 g<br>Węgl./w tym cukry:355 g/56g<br>Błonnik: 46 g<br>Sód:1643 mg                                                                                      |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

| SZPITAL DREWNICA ul.RYCHLICKIEGO 1 |                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Czwartek 2025,08,28                |                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                | Łatwostrawna<br>z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                 | Z ograniczeniem łatwoprzy -<br>swajalnych węglowodanów                                                                                                        | Wegetariańska                                                                                                                                                                                        | Wegańska                                                                                                                                                                                              |
|                                    | Śniadanie         | Płatki jaglane na mleku 350 ml <b>(MI)*</b><br>Ser topiony 50 g <b>(MI SI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g | Płatki jaglane na mleku 350 ml <b>(MI)</b><br>Szynka konserwowa z indyka 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 50 g | Płatki jaglane na mleku 350 ml <b>(MI)</b><br>Szynka konserwowa z indyka 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 50 g | Szynka konserwowa z indyka 45g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek 50 g                   | Płatki jaglane na mleku 350 ml <b>(MI)</b><br>Ser topiony 50 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g | Płatki jaglane na mleku roślinnym 350 ml,<br>Pasta z czerwonej fasoli 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g |
|                                    | II śn.            | Dieta bogatoenergetyczna<br>Ciastka maślane 4 szt<br>Dieta wysokobiałkowa<br>jogurt naturalny 150ml                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          | Salatka z warzyw świeżych z olejem 120g                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |
|                                    | Obiad             | Zupa botwina 400ml <b>(GI)</b><br><b>Makaron z sosem</b><br>pesto i serem białym 350g <b>[GL,ML]</b><br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                                      | Zupa botwina 400ml<br>Makaron z sosem pesto i serem białym 350g <b>(GI,ML)</b><br>ziemniaki 200 g<br>buraczki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                       | Zupa botwina 400ml <b>(GI)</b><br>Makaron z sosem pesto i serem białym 350g <b>(GI,ML)</b><br>ziemniaki 200 g<br>buraczki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                        | Zupa botwina 400ml <b>(GI)</b><br>Makaron z sosem pesto i serem białym 350 g <b>(GI,ML)</b><br>ziemniaki 200 g<br>buraczki 120 g<br>Kompot b/c 250 ml<br>Owoc | Zupa botwina 400ml <b>(GI)</b><br>Makaron z sosem pesto i serem białym i bazylią 350g <b>(GL,ML)</b><br>ziemniaki 200 g<br>buraczki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                          | Zupa botwina 400ml <b>(GI)</b><br>Makaron z sosem pesto i tofu 350g <b>(GI)</b><br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                                                     |
|                                    | PD                | Dieta bogatoenergetyczna<br>Mleko 3.2% tłuszczu 200ml<br>Dieta wysokobiałkowa<br>Mleko 200ml                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          | Budyń b/c 150 ml <b>(MI)</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |
|                                    | Kolacja           | Kaszanka 100 g musztarda<br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Salatka colesław 100 g <b>(MI)</b>                                | Szynka konserwowa 70g[SI]<br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Marchew got. 100 g                                                             | Szynka konserwowa 70g[SI]<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Marchew got. 100 g                                                             | Szynka konserwowa 70g[SI]<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Salatka colesław 100 g <b>(MI)</b>          | Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Salatka colesław <b>(MI)</b>                           | Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Salatka colesław b/ml 100 g                             |
|                                    | Posilek nocny     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |
|                                    | Wartości odżywcze | Energia: 2425 kcal<br>Białko: 96 g<br>Tł. Ogółem: 70 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g<br>Węgl./w tym cukry:381 g/56g<br>Błonnik: 33,7g<br>Sód:1725 mg                                                          | Energia: 2408 kcal<br>Białko: 97,1 g<br>Tł. Ogółem: 63,2 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 18 g<br>Węgl./w tym cukry:383 g/58g<br>Błonnik: 33 g<br>Sód:1730 mg                                                         | Energia: 2402 kcal<br>Białko: 96,9 g<br>Tł. Ogółem: 63 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 17,1 g<br>Węgl./w tym cukry:377 g/57g<br>Błonnik: 34,8 g<br>Sód:1741 mg                                                    | Energia: 2500 kcal<br>Białko: 103,8 g<br>Tł. Ogółem: 64 g<br>Kw. Nasycone: 18 g<br>Węgl./w tym cukry: 303g/49,2g<br>Błonnik: 42,8 g<br>Sód:1670 mg            | Energia: 2407 kcal<br>Białko: 80,8 g<br>Tł. Ogółem: 63 g<br>Kw. Nasycone: 20,2 g<br>Węgl./w tym cukry:360 g/54g<br>Błonnik: 36,8 g<br>Sód:1662 mg                                                    | Energia: 2245 kcal<br>Białko: 75,8 g<br>Tł. Ogółem: 68 g<br>Kw. Nasycone: 19,3 g<br>Węgl./w tym cukry:375 g/56g<br>Błonnik: 45,9 g<br>Sód:1700 mg                                                     |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

| SZPITAL DREWNICA ZĄBKI ul.RYCHLICKIEGO1 |                   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Piątek 2025,08,29                       |                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                            | Łatwostrawna<br>z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                             | Z ograniczeniem łatwoprzy -<br>swajalnych węglowodanów                                                                                                               | Wegetariańska                                                                                                                                                                                                  | Wegańska                                                                                                                                                                                                                         |
|                                         | Śniadanie         | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml <b>(MI)*</b><br>Ser żółty 45. <b>(SI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Rzodkiewka1050 g | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml <b>(MI)</b><br>Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml <b>(MI)</b><br>Szynka hetmańska 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Szynka hetmańska 45g. <b>(si)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>rzodkiewka 100 g                              | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml <b>(MI)</b><br>Jajko got. 2 szt. <b>(J)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>rzodkiewka 100 g | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml,<br>Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Rzodkiewka 100 g |
|                                         | II śn.            | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>kromka chleba 40g, masło 5g<br>ser żółty 20g<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>kromka chleba 40g, masło 5g<br>ser żółty 20g                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      | Salátka z marchewki surowej z pestkami słonecznika i olejem 120g                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                         | Obiad             | Zupa krupnik 400 ml <b>(GI)</b><br>Filet rybny100 g <b>(J,GI)</b><br>Ryż brązowy 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                            | Zupa krupnik 400 ml <b>(GI)</b><br>Filet rybny z warzywami na parze 120 g <b>(J,GI,R)</b><br>Ryż 200 g<br>Marchew got. 130 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                  | Zupa krupnik 400 ml <b>(GI)</b><br>Filet rybny z warzywami na parze120 g <b>(J,GI,R)</b><br>Ryż 200 g<br>Marchew got. 130 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                | Zupa krupnik 400 ml <b>(GI)</b><br>Filet rybny warzywami na parze100 g <b>(J,GI,R)</b><br>Ryż brązowy 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 120 g<br>Kompot b/c 250 ml | Zupa krupnik 400 ml <b>(GI)</b><br>Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. <b>(GI,J,MI)</b><br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                                      | Zupa krupnik 400 ml <b>(GI)</b><br>Naleśniki z dżemem 3 szt. <b>(GI,J)</b><br>Jogurt roślinny 150 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                                                    |
|                                         | PD                | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Mleko3,2% tłuszczu 200ml<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>mleko 200ml                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      | Pieczywo chrupkie Sonko żytnie 4 szt                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                         | Kolacja           | Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g<br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 100 g                                           | Szynka drobiowa 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 100 g                                        | Szynka drobiowa 45 g <b>(Sj)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 100 g                                        | Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek 100 g                              | Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 100 g                                             | Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 100 g                                                               |
|                                         | Posilek nocny     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                         | Wartości odżywcze | Energia: 2400 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tł. Ogółem: 77,3 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g<br>Węgl./w tym cukry:370 g/52g<br>Błonnik: 28,1g<br>Sód:1730 mg                                                            | Energia: 2352 kcal<br>Białko: 97,3 g<br>Tł. Ogółem: 75,2 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 19,3 g<br>Węgl./w tym cukry:313 g/47g<br>Błonnik: 28 g<br>Sód:1720 mg                                                   | Energia: 2342 kcal<br>Białko: 97 g<br>Tł. Ogółem: 74,3 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 18,3 g<br>Węgl./w tym cukry:313 g/47g<br>Błonnik: 28 g<br>Sód:1720 mg                                                  | Energia: 2416 kcal<br>Białko: 102 g<br>Tł. Ogółem: 76,1 g<br>Kw. Nasycone: 18,9 g<br>Węgl./w tym cukry: 323g/35,2g<br>Błonnik: 55 g<br>Sód:1800 mg                   | Energia: 2400 kcal<br>Białko: 94,3 g<br>Tł. Ogółem: 80 g<br>Kw. Nasycone: 20,2 g<br>Węgl./w tym cukry:394 g/97g<br>Błonnik: 29,3 g<br>Sód:1623 mg                                                              | Energia: 2195 kcal<br>Białko: 69,3 g<br>Tł. Ogółem: 68 g<br>Kw. Nasycone: 19,3 g<br>Węgl./w tym cukry:389 g/96,3g<br>Błonnik: 48 g<br>Sód:1658 mg                                                                                |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych



| SZPITAL DREWNICA ul.RYCHLICKIEGO1 |                   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sobota 2025,08,31                 |                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                         | Łatwostrawna<br>z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                          | Z ograniczeniem łatwoprzy -<br>swajalnych węglowodanów                                                                                                                                    | Wegetariańska                                                                                                                                                                                               | Wegańska                                                                                                                                                                   |
|                                   | Śniadanie         | Kakao na mleku 250ml, <b>(MI)*</b><br>Twarożek ze szczypiorkiem 70 g <b>(MI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa na mleku 250ml, <b>(MI)</b><br>Twarożek z koperkiem 70 g <b>(MI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa na mleku 250ml, <b>(MI)</b><br>Twarożek z koperkiem 70 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa na mleku 250ml, <b>(MI)</b><br>Twarożek ze szczypiorkiem 70 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kakao na mleku 250ml, <b>(MI)</b><br>Twarożek ze szczypiorkiem 70 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Jogurt roślinny 150 g<br>Pasta z brokuła 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g |
|                                   | II śn.            | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Ciastka 4 szt<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Jogurt naturalny 150ml                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   | Salatka z sałaty lodowej, pomidora, ogórka, feta, oliwa 120g                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|                                   | Obiad             | Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b><br>Leczo z kiełbasą (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 250 g<br>Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b><br>Kompot z cukrem 250 m                          | Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b><br>Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g<br>Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b><br>Kompot z cukrem 250 ml                          | Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b><br>Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g<br>Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b><br>Kompot z cukrem 250 ml                       | Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b><br>Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g<br>Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b><br>Kompot b/c 250 m                     | Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b><br>Leczo warzywne z fasolą 250 g<br>Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b><br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                       | Zupa ziemniaczana 400 ml <b>(GI)</b><br>Leczo warzywne z fasolą 250 g<br>Kasza jęczmienna 200 g <b>(GI)</b><br>Kompot z cukrem 250 ml                                      |
|                                   | PD                | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Serek pełnotłusty 200ml<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Serek 200ml                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150 ml                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|                                   | Kolacja           | Szynka z indyka 50 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g                                                   | Szynka z indyka 50 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g                                                      | Szynka z indyka 70 g <b>(Sj)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g                                                      | Szynka z indyka 50 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałata 20 g                                                           | Humus z ciecierzycy 100g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g                                                          | Humus z ciecierzycy 100g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20                           |
|                                   | Posilek nocny     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|                                   | Wartości odżywcze | Energia: 2351 kcal<br>Białko: 88,3 g<br>Tł. Ogółem: 72,3 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g<br>Węgl./w tym cukry:295 g/60g<br>Błonnik: 27,3g<br>Sód:1708 mg                                                          | Energia: 2348 kcal<br>Białko: 88,3 g<br>Tł. Ogółem: 73,2 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 19 g<br>Węgl./w tym cukry:278 g/54g<br>Błonnik: 25,3 g<br>Sód:1690 mg                                                | Energia: 2340 kcal<br>Białko: 88,1 g<br>Tł. Ogółem: 72 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 18,2 g<br>Węgl./w tym cukry: 278 g/54g<br>Błonnik: 25,8 g<br>Sód:1690 mg                                            | Energia: 2402 kcal<br>Białko: 105,3 g<br>Tł. Ogółem: 75,3 g<br>Kw. Nasycone: 19,2 g<br>Węgl./w tym cukry: 320g/40,3g<br>Błonnik: 51 g<br>Sód:1719 mg                                      | Energia: 2310 kcal<br>Białko: 84,1 g<br>Tł. Ogółem: 60,3 g<br>Kw. Nasycone: 18 g<br>Węgl./w tym cukry: 374g/60g<br>Błonnik: 28,6 g<br>Sód:1703 mg                                                           | Energia: 2201 kcal<br>Białko: 75,3 g<br>Tł. Ogółem: 70,1 g<br>Kw. Nasycone: 18,3 g<br>Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g<br>Błonnik: 45,3 g<br>Sód:1687 mg                      |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

| Niedziela 2025,08,31 |                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                           | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                       | Łatwostrawna<br>z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                        | Z ograniczeniem łatwoprzy -<br>swajalnych węglowodanów                                                                                                                             | Wegetariańska                                                                                                                                                                                           | Wegańska                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Śniadanie         | Kawa zbożowa na mleku 250ml, <b>(MI)*</b><br>Paszтет 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa na mleku 250ml, <b>(MI)</b><br>Połędwica drobiowa 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa na mleku 250ml, <b>(MI)</b><br>Połędwica drobiowa 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa na mleku 250ml, <b>(MI)</b><br>Połędwica drobiowa 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa na mleku 250ml, <b>(MI)</b><br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Jogurt roślinny 150 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g         |
|                      | II śn.            | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Ciastka 4 sztuki<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Jogurt naturalny 150ml                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
|                      | Obiad             | Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GI,J)</b><br>Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g<br>ziemniaki 200 g<br>surówka z białej kapusty 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                       | Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GI,J)</b><br>Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g<br>ziemniaki 200 g<br>buraczki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                        | Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GI,J)</b><br>Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g<br>ziemniaki 200 g<br>buraczki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                     | Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml <b>(GI,J)</b><br>Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g<br>ziemniaki 200 g<br>surówka z białej kapusty 120 g<br>Kompot b/c 250 ml             | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml <b>(GI,J)</b><br>Kotlet sojowy z sosem warzywnym 120 g <b>(GI)</b><br>ziemniaki 200 g<br>surówka z białej kapusty 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml            | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml <b>(GI,J)</b><br>Kotlet sojowy z sosem warzywnym 120 g <b>(GI)</b><br>ziemniaki 200 g<br>surówka z białej kapusty 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml |
|                      | PD                | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Budyń waniliowy na mleku 3,2%tł 150ml<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Budyń waniliowy 150ml                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 | Chleb chrupki żytni 4 szt.3 szt.                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
|                      | Kolacja           | Pasta rybna 70 g <b>(MI,R)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g                                          | Ser homogenizowany 70 g <b>(MI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Jabłko pieczone 1 szt.                                      | Ser homogenizowany 70 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Jabłko pieczone 1 szt.                                      | Pasta rybna 70 g <b>(MI,R)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Ogórek 50 g                                       | Ser homogenizowany 70 g <b>(MI)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g                                           | Paszтет sojowy 50g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g                                     |
|                      | Posilek nocny     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
|                      | Wartości odżywcze | Energia: 2321 kcal<br>Białko: 90,8 g<br>Tł. Ogółem: 74 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 20 g<br>Węgl./w tym cukry: 311 g/52g<br>Błonnik: 26,5g<br>Sód: 1820 mg                                                 | Energia: 2290 kcal<br>Białko: 88,3 g<br>Tł. Ogółem: 68 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 19,7 g<br>Węgl./w tym cukry: 312 g/53g<br>Błonnik: 25,8 g<br>Sód: 1750 mg                                            | Energia: 2284 kcal<br>Białko: 88,2 g<br>Tł. Ogółem: 66 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g<br>Węgl./w tym cukry: 312 g/53g<br>Błonnik: 25,8 g<br>Sód: 1750 mg                                         | Energia: 2471 kcal<br>Białko: 91,3 g<br>Tł. Ogółem: 75,3 g<br>Kw. Nasycone: 19,7 g<br>Węgl./w tym cukry: 324g/41g<br>Błonnik: 47,3 g<br>Sód: 1815 mg                               | Energia: 2295 kcal<br>Białko: 86,1 g<br>Tł. Ogółem: 62 g<br>Kw. Nasycone: 18,6 g<br>Węgl./w tym cukry: 324g/53g<br>Błonnik: 27,3 g<br>Sód: 1778 mg                                                      | Energia: 2280 kcal<br>Białko: 84,3 g<br>Tł. Ogółem: 62 g<br>Kw. Nasycone: 18,1 g<br>Węgl./w tym cukry: 335 g/56,2g<br>Błonnik: 29,40 g<br>Sód: 1759 mg                                       |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

| SZPITAL DREWNICA ZĄBKI ul. RYCHLICKIGO 1 |                   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek 2025,09,01                  |                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                  | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów                                                                                                                          | Wegetariańska                                                                                                                                                                                                     | Wegańska                                                                                                                                                                                                     |
|                                          | Śniadanie         | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)*</b><br>Szynka z majerankiem 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka czerwona 50 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b><br>Szynka z majerankiem 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 50 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b><br>Szynka z majerankiem 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 50 g | Szynka zmajerankiem 45 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Papryka czerwona 50 g                              | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b><br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka czerwona 50 g | Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml,<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Papryka czerwona 50 g |
|                                          | II śn.            | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Ciastka maślane 4 szt<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Mleko 200ml                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        | Salatka z jajkiem: sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, jajko na twardo, oliwa 120g                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |
|                                          | Obiad             | Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b><br>Pierogi ruskie 7szt. <b>(GI,,)</b><br>Surówka z kapusty 100 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                                                      | Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b><br>Pierogi z mięsem 7szt <b>(GI,,)</b><br>Marchew got. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                                    | Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b><br>Pierogi z mięsem 7szt. <b>(GI,,)</b><br>Marchew got. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                                | Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b><br>Pierogi z mięsem <b>(GI,,)</b><br>Surówk kapusty 100 g<br>Kompot b/c 250 ml<br>Owoc                                               | Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b><br>Pierogi rusk 7szt, <b>(GI,,)</b><br>Surówka z czerwonej kapusty 100 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                                                | Zupa barszcz czerwony 400ml <b>(GI)</b><br>Pierogi z kapustą i pieczarką 7szt. <b>(GI)</b><br>Surówka z czerwonej kapusty 100 g<br>Kompot z cukrem 250 ml<br>Owoc                                            |
|                                          | PD                | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Ciastka zbożowe 4 szt<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Kefir 200ml                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 120g                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |
|                                          | Kolacja           | Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 70 g<br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 100 g<br>Musztarda 15 g                                | Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g                                     | Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 70 g <b>(Sj)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g                                     | Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałata 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g | Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g          | Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Sałata 20 g     |
|                                          | Posiłek nocny     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |
|                                          | Wartości odżywcze | Energia: 2335 kcal<br>Białko: 87,5 g<br>Tł. Ogółem: 81 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 23,1 g<br>Węgl./w tym cukry:351 g/73g<br>Błonnik: 22,1 g<br>Sód:1802 mg                                                                           | Energia: 2247 kcal<br>Białko: 86,2 g<br>Tł. Ogółem: 74,2 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 19,3 g<br>Węgl./w tym cukry:342 g/62g<br>Błonnik: 24,7 g<br>Sód:1750 mg                                                   | Energia: 2230 kcal<br>Białko: 86 g<br>Tł. Ogółem: 72 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g<br>Węgl./w tym cukry: 342 g/62g Błonnik: 24,7 g<br>Sód:1742 mg                                                      | Energia: 2385 kcal<br>Białko: 91,3 g<br>Tł. Ogółem: 74,1 g<br>Kw. Nasycone: 19 g<br>Węgl./w tym cukry: 322g/43,3g<br>Błonnik: 48,2 g<br>Sód:1800 mg                          | Energia: 2220 kcal<br>Białko: 77,8 g<br>Tł. Ogółem: 63 g<br>Kw. Nasycone: 18 g<br>Węgl./w tym cukry: 330g/61g<br>Błonnik: 29 g<br>Sód:1735 mg                                                                     | Energia: 2215 kcal<br>Białko: 76 g<br>Tł. Ogółem: 61,6 g<br>Kw. Nasycone: 17,3 g<br>Węgl./w tym cukry: 340 g/60g<br>Błonnik: 46 g<br>Sód:1707 mg                                                             |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.



|                   |                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek 2025,09,02 |                          | <b>Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Łatwostrawna<br/>z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                   | <b>Z ograniczeniem łatwoprzy-<br/>swajalnych węglowodanów</b>                                                                                      | <b>Wegetariańska</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Wegańska</b>                                                                                                                                                                                                  |
|                   | <b>Śniadanie</b>         | Płatki jęczmienne na mleku 350ml, <b>(MI,GI)*</b><br>Parówki drobiowe 2 szt. <b>(Sj,GI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 100 g<br>Ketchup 15 g | Płatki jęczmienne na mleku 350ml, <b>(MI,GI)</b><br>Parówki drobiowe 2 szt. <b>(Sj,GI)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g<br>Ketchup 15 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b><br>Szynka drobiowa 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Szynka drobiowa 70 g <b>(Sj)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>ogórek 100 g                 | Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b><br>Pasta warzywna z jakim 100 g <b>(J)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>ogórek 100 g | Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml,<br>Pasta warzywna z fasolą 100 g <b>(J)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>ogórek 100 g |
|                   | <b>II śn.</b>            | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Ciastka maślane 4 szt<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>jogurt 150ml                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | <b>Obiad</b>             | Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI,J)</b><br>Kurczak pieczony 120 g <b>(GI,J)</b><br>ziemniaki 200 g<br>buraki got. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                                            | Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI,J)</b><br>kurczak w sosie 120 g <b>(GI,J)</b><br>ziemniaki 200 g<br>buraki got. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                                 | Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI,J)</b><br>kurczak w sosie 120 g <b>(GI,J)</b><br>ziemniaki 200 g<br>buraki got. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                      | Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI,J)</b><br>kurczak w sosie 120 g <b>(GI,J)</b><br>ziemniaki 200 g<br>surówka z marchewki 120 g<br>Kompot b/c 250 ml   | Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI,J)</b><br>Kotlet z selera. <b>(GI,MI,J)</b><br>surówka z marchewki 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                                     | Zupa jarzynowa 400ml <b>(GI)</b><br>Kotlet z selera 100 g <b>(GI)</b><br>ziemniaki 200 g<br>buraki got. 120 g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                                          |
|                   | <b>PD</b>                | <b>Dieta bogatoenergetyczna</b><br>Budyń waniliowy 150ml<br><b>Dieta wysokobiałkowa</b><br>Budyń waniliowy 150ml                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    | Jogurt nat. 150 g                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | <b>Kolacja</b>           | Pasta jajeczna (wyrób własny) 50 g <b>(R)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 100 g                                                              | Pasta jajeczna(wyrób własny) 50 g <b>(R)</b><br>Masło 15 g <b>(MI)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g                                                                 | Pasta jajeczna [wyrób własny] 50 g <b>(R)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g                                        | Pasta jajeczna (wyrób własny) 50 g <b>(R)</b><br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b><br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g     | Pasta warzywna 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 100 g                                                                     | Pasta warzywna 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b><br>Herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor 100 g                                                                 |
|                   | <b>Posilek nocny</b>     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | <b>Wartości odżywcze</b> | Energia: 2441 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tł. Ogółem: 82,1 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 25,8 g<br>Węgl./w tym cukry: 325 g/60g<br>Błonnik: 25,5 g<br>Sód: 1812 mg                                                                                   | Energia: 2382 kcal<br>Białko: 93 g<br>Tł. Ogółem: 80,2 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 21 g<br>Węgl./w tym cukry: 318 g/56g<br>Błonnik: 24,5 g<br>Sód: 1780 mg                                                                         | Energia: 2360 kcal<br>Białko: 92,1 g<br>Tł. Ogółem: 75 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g<br>Węgl./w tym cukry: 318 g/56g<br>Błonnik: 24,5 g<br>Sód: 1790 mg                                            | Energia: 2422 kcal<br>Białko: 96,3 g<br>Tł. Ogółem: 75,5 g<br>Kw. Nasycone: 20 g<br>Węgl./w tym cukry: 318g/40g<br>Błonnik: 52,1 g<br>Sód: 1805 mg | Energia: 2350 kcal<br>Białko: 85 g<br>Tł. Ogółem: 71,1 g<br>Kw. Nasycone: 22 g<br>Węgl./w tym cukry: 324g/55g<br>Błonnik: 36,6 g<br>Sód: 1743 mg                                                                     | Energia: 2231 kcal<br>Białko: 75,3 g<br>Tł. Ogółem: 68,1 g<br>Kw. Nasycone: 19,3 g<br>Węgl./w tym cukry: 370 g/59,3g<br>Błonnik: 44,7 g<br>Sód: 1690 mg                                                          |

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

| SZPITAL DREWNICA ul. RYCHLICKIEGO 1 |                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Środa 2025,09,03                    |                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna<br>z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                             | Z ograniczeniem łatwoprzy -<br>swajalnych węglowodanów                                                                                               | Wegetariańska                                                                                                                                                                                     | Wegańska                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Śniadanie         | Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)*<br>Szynka konserwowa z indyka 45 g (SI)<br>Masło 15 g (MI)<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)<br>Szynka konserwowa z indyka 45 g (SI)<br>Masło 15 g (MI)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)<br>Szynka konserwowa z indyka 45 g (SI)<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | szynka konserwowa z indyka 45 g (SI)<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 150 g (GI)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g                     | Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)<br>Pasta z zielonego groszku 100 g (J,G)<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g | Kasza manna na mleku roślinnym 350ml,<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Pomidor 100 g |
|                                     | II śn.            | Dieta bogatoenergetyczna<br>Ciastka 4 szt<br>Dieta wysokobiałkowa<br>Mleko 3,2% tł 200ml                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      | Salatka z szynką: sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, szynka, oliwa 120g                                                                        |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|                                     |                   | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI)<br>wieprzowina po meksykańsku 120 g<br>ryż 200 g<br>Surówka z kap. białej 120g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI)<br>wieprzowina po meksykańsku 120 g (GI)<br>ryż 200 g<br>Marchew got. 120g<br>Kompot z cukrem 250                                         | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI)<br>wieprzowina po meksykańsku 120 g (GI)<br>ryż 200 g<br>Marchew got. 120g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                          | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI)<br>wieprzowina po meksykańsku 180 g (GI)<br>Ryż, 200 g<br>Surówka z kap. biała 120g<br>Kompot b/c 250 m       | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI)<br>Jajka sadzone 2 szt. (GI)<br>ryż 200 g<br>Surówka z kap. biała 120g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                           | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI)<br>Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj)<br>ryż 200 g<br>Surówka z kap. białej 120g<br>Kompot z cukrem 250 ml                                                       |
|                                     | PD                | Dieta bogatoenergetyczna<br>Budyń waniliowy 150ml<br>Dieta wysokobiałkowa<br>Budyń waniliowy 150ml                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      | Chleb chrupki żytni 3 szt.                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Kolacja           | Ser biały 70 g (MI)<br>Masło 15 g (MI)<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g<br>Dżem 30 g                                               | Ser biały 45 g (MI)<br>Masło 15 g (MI)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Dżem 30 g                                     | Ser biały 45 g (MI)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI<br>Masło roślinne 15 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Dżem 30 g                                     | Ser biały 45 g (MI)<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo razowe 130 g GI<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek 50 g                                          | Ser biały 70 g (MI)<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g                                                            | Pasta z soji 100 g (Sj)<br>Masło roślinne 15 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI)<br>Herbata z cukrem 250 ml<br>Ogórek 50 g                                                    |
|                                     | Posilek nocny     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)                                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Wartości odżywcze | Energia: 2408 kcal<br>Białko: 92,3 g<br>Tł. Ogółem: 75,3 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 21,2 g<br>Węgl./w tym cukry: 295 g/55g<br>Błonnik: 26,3g<br>Sód: 1708 mg                                      | Energia: 2378 kcal<br>Białko: 91 g<br>Tł. Ogółem: 73,2 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g<br>Węgl./w tym cukry: 300 g/55g<br>Błonnik: 25,3 g<br>Sód: 1691 mg                          | Energia: 2340 kcal<br>Białko: 90,5 g<br>Tł. Ogółem: 72 g<br>Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g<br>Węgl./w tym cukry: 300g/55g<br>Błonnik: 25 g<br>Sód: 1690 mg                                 | Energia: 2403 kcal<br>Białko: 98,3 g<br>Tł. Ogółem: 74,3 g<br>Kw. Nasycone: 19,2 g<br>Węgl./w tym cukry: 322g/40,3g<br>Błonnik: 52 g<br>Sód: 1719 mg | Energia: 2320 kcal<br>Białko: 84,1 g<br>Tł. Ogółem: 60,5 g<br>Kw. Nasycone: 18 g<br>Węgl./w tym cukry: 354g/60g<br>Błonnik: 27,6 g<br>Sód: 1703 mg                                                | Energia: 2241 kcal<br>Białko: 75,3 g<br>Tł. Ogółem: 70,1 g<br>Kw. Nasycone: 18 g<br>Węgl./w tym cukry: 370 g/59,3g<br>Błonnik: 44 g<br>Sód: 1697 mg                                           |

\*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.