

SPITAL DREWNICA ul .RYCHLICKIEGO 1							
Niedziela 2025,11,23		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI)* Ser biały z szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser biały 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastka 4szt. Dieta wysokobiałkowa; jogurt 150ml.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa z cebulką 100 g ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa w sosie 100 g (GI) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa w sosie 180 g (GI) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa w sosie 180 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta wysokoenergetyczna;serek Dieta wysokobiałkowa; serek			Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Szynka szkolna. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Szynka szkolna. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Szynka szkolna 45 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Szynka szkolna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posiłek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 93 g Kw. Tł. Nasycone: 35 g Węgl./w tym cukry:382 g/55g Błonnik: 30,3g Sód:1804 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2426 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 71,3 g Kw. Tł. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry: 340g/49g Błonnik: 47,2 g Sód:1807 mg	Energia: 2301 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 63,2 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:365 g / 57g Błonnik: 42,3 g	Energia: 2305 kcal Białko: 70,1 g Tł. Ogółem: 62,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:362g/59g Błonnik: 46 g Sód:1788 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							
Poniedziałek 2025,11,24		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml, (MI)* Szynkowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (MI) Szynkowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (MI) Szynkowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynkowa45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (MI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta warzywna z fasolą 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko 4szt. Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml.			Surowa tarta marchewka180g, sok z cytryny, olej 10g, pestki ze słonecznika 10g		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem warzywnym 200g +150g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem warzywnym (200g +150g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym i jogurtem roślinnym (200g +150g) (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	P D	Dieta wysokoenergetyczna; ciastka 4szt. Dieta wysokobiałkowa; kefir 150ml			Jogurt nat. b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Kapusta pekińska z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g Musztarda 15 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Kapusta pekińska z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Pasta z ciecierzycy 70g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Pasta z ciecierzycy 70g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g
					Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g		
	Wartości odżywcze	Energia: 2365 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g	Energia: 2351 kcal Białko: 78,8 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g	Energia: 2351 kcal Białko: 78,8 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g	Energia: 2411 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 89,3 g Kw. Nasycone: 25,1 g Węgl./w tym cukry: 325g/38g Błonnik: 43 g	Energia: 2275 kcal Białko: 79,2 g Tł. Ogółem: 94,3 g Kw. Nasycone: 28,5 g Węgl./w tym cukry: 380g/66g	Energia: 2240 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:385 g/60g

*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.

		Sód:1702 mg	Sód:17040 mg	Sód:17040 mg	Sód:1730 mg	Błonnik: 34 g Sód:1720 mg	Błonnik: 44,2 g Sód:1700 mg
--	--	-------------	--------------	--------------	-------------	------------------------------	--------------------------------

SZPITAL DREWNICA ul. RYCHLICKIEGO 1							
Wtorek 2025,11,25		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI) Pasta rybna 70 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI) Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI) Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta rybna 70 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI) Pasta rybna 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko szt4 Dieta wysokobiałkowa;jogurt			Jogurt naturalny 150ml (60g) (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Pieczeń rzymska 120 g (Sj),buraczki Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Pieczeń rzymska 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Pieczeń rzymska 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Pieczeń rzymska 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dietta wysokoenergetyczna ;budyń Dieta wysokobiałkowa; budyń			Kefir 150 ml (MI)		
	Kolacja	Salatka jarzynowa z kurczakiem 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Salatka jarzynowa 150g Jajko got. 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa bez jajka 150g Tofu 50 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2426 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 95 g Kw. Tł. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:360 g/55g Błonnik: 33,1 g Sód:1733 mg	Energia: 2405 kcal Białko: 100,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2405 kcal Białko: 100,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2448 kcal Białko: 104,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 317g/48,8g Błonnik: 44 g	Energia: 2312 kcal Białko: 86,3 g Tł. Ogółem: 68,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:358 g/54g Błonnik: 41,3 g	Energia: 2279 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:360 g/56g Błonnik: 44 g

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

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

					Sód:1751 mg	Sód:1730 mg	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 ul. RYCHLICKIEGO 1							
Środa 2025, 11, 26		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI)* Szynka tyrolska 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka tyrolska 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Ser żółty 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza jaglane na mleku roślinnym 350 ml Pasta z czerwonej fasoli 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko szt.4 Dieta wysokobiałkowa;jogurt			Salatka 200g: Tarta surowa marchewka ,sok z cytryny, olej, 4 kromki sonko żytniego (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g (GI,J) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz wieprzowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta wysokoenergetyczna; kiśiel Dieta niskobiałkowa;kiśiel			Budyń b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Humus 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Humus 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2410 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:361 g/56g Błonnik: 34,3g Sód:1780 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1765 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1765 mg	Energia: 2478 kcal Białko: 101,2 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 320g/48g Błonnik: 43 g Sód:1780 mg	Energia: 2370 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:371 g/54g Błonnik: 37,8 g Sód:1760 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 76 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry:350 g/56g Błonnik: 18,2 g Sód:1780 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.

Czwartek 2025,11,27		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI)* ,parówki . 2 szt. (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) ,parówki. 2 szt. (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) parówki 2 szt. g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	parówki 2 szt. (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Jajko got. 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml (GI), Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko szt.4 Dieta wysokobiałkowa;jogurt 150g			Salatka 200g:salata, pomidor, ogórek zielony, papryka, szynka pokrojona w kostkę ,sos vinegret, 4 kromki sonko żytniego(GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (J,GI) Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (J,GI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (J,GI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (J,GI) Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Pierogi ruskie szt. (J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) kopytka 200g ,surówka Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta wysokoenergetyczna;budyń Dieta wysokobiałkowa; budyń			Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt		
	Kolacja	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 70 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2410 kcal Białko: 99 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 99 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 98,1 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:363 g/47g Błonnik: 28,2 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 76,g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry: 323g/35,2g Błonnik: 55 g Sód:1803 mg	Energia: 2401 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:374 g/97g Błonnik: 29,3 g Sód:1640 mg	Energia: 2241 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:369 g/55g Błonnik: 48 g Sód:1680 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.

Piątek 2025,11,28

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Piątek 2025,11,28	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI)* Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI) Twarożek z koperkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI) Twarożek z koperkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z brokuła 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; pałki kukurydziane szt3 Dieta wysokobiałkowa; serek			Jogurt naturalny 150ml (60g) pestek słonecznika 20g owoców z niskim IG (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Kotlet z selera 100 g (GI,S,J) ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Kotlet z selera, cebuli i płatków owsianych 100 g (GI,S) ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta wysokoenergetyczna; wafle ryżowe Dieta wysokobiałkowa; kefir 150ml.			Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
	Kolacja	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta warzywna z pomidorami i ryżem 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Jabłko na parze 1 szt.	Pasta warzywna z pomidorami i ryżem 100 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko na parze 1 szt.	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2318 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:295 g/60g Błonnik: 28g Sód:1812 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 331g/42g Błonnik: 53 g Sód:1801 mg	Energia: 2289 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,5 g Węgl./w tym cukry: 364g/55g Błonnik: 31 g Sód:1773 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 71 g Tł. Ogółem: 72,2 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g 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.

SZPITAL DREWNICA ul. RYCHLIŃSKIEGO 1							
Sobota 2025., 11.29		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)* Pasta mięsna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta mięsna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta mięsna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Pasta mięsna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta z zielonego groszku 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350ml, (GI) Pasta z zielonego groszku 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna; ciastko szt4 Dieta wysokobiałkowa;jogurt 150ml.			Salatka 200g :sałata, pomidor, ogórek zielony, papryka, szynka pokrojona w kostkę sos vinegret (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa ryżanka 400 ml Potrawka drobiowa 120 g (GI,J) Kasza bulgur 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Potrawka drobiowa 120 g (GI,J) Kasza bulgur 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Potrawka drobiowa 120 g (GI,J) Kasza bulgur 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Potrawka drobiowa 120 g (GI,J) Kasza bulgur 200 g (GI) Mizeria 120 g (MI) Kompot b/c 250	Zupa ryżanka 400 ml Warzywa z patelni z tofu 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Warzywa z patelni z tofu 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta wysokoenergetyczna;kiśiel150g Dieta wysokobiałkowa;kefir 150ml			Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Ser żółty 45 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 45 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 45 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 45 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet sojowy 70g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2405 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 80,1 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5g Sód:1805 mg	Energia: 2384 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 76 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2384 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 76 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2471 kcal Białko: 100,2 g Tł. Ogółem: 95,3 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik 50,3 g Sód:1805 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 18g Węgl./w tym cukry: 350g/53g Błonnik: 33,3 g Sód:1790 mg	Energia: 2275 kcal Białko: 85,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/56g Błonnik: 35,40 g Sód:1781 mg

SZPITAL DREWNICA ZĄBKI ul. RYCHLICKIEGO 1							
Niedziela 2025,11,30		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI)* Mielonka 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta z białej fasoli 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna;ciastko4szt. Dieta wysokobiałkowa;jogurt 150ml			Jogurt naturalny 150mli (60g) mieszanek płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika) (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml
	P D	Dieta wysokoenergetyczna;wafle ryżowe Dieta wysokobiałkowa;serek 150g			Jogurt nat. 150 g Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Pasta jajeczna 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paszтет sojowy 70g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2352 kcal Białko: 92,5 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2346 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2334 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1781 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 102,2 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2311 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:375 g/55g Błonnik: 45 g Sód:1700 mg	Energia: 2258 kcal Białko: 64,2 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 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							
Poniedziałek 2025,12,01		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI)* Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI) Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta warzywna z jakiem 70 g (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 70 g (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna;serek. Dieta wysokobiałkowa; serek			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż biały 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż biały 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 250 ml	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Tofu z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Tofu z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dietabogatoenergetyczna;ciastko 4szt. Dieta wysookobiałkowa;jogurt 150ml.			Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Ser homog. 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 70 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser homog. 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Dżem 30 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 83 g Kw. Tł. Nasycone: 27 g Węgl./w tym cukry:355 g/60g Błonnik: 32,5 g Sód:1820 mg	Energia: 2415,2 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 83 g Kw. Tł. Nasycone: 27 g Węgl./w tym cukry:355 g/60g Błonnik: 32,5 g Sód:1820 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Tł. Nasycone: 25 g Węgl./w tym cukry: 359 g/58g Błonnik: 31,6 g Sód:1787 mg	Energia: 2458kcal Białko: 102,1 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Tł. Nasycone: 25,5 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52 g Sód:1811 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 86,7 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 23,5g Węgl./w tym cukry: 354g/55g Błonnik: 41 g Sód:1780 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 80,6 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:360 g/58g Błonnik: 45 g Sód:1790 mg

SZPITAL DREWNICA ZĄBKI ul. RYCHLICKIEGO 1							
Wtorek 2025,12m02		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI)* Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szynka drobiowa 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na roślinnym 350 ml, Pasta z zielonego groszku 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g
	II śn.	Dieta wysokoenergetyczna;pałki kukurydziane szt.3 Dieta wysokobiałkowa jogurt			Salatka200g: sśłata, pomidor,ogórek zielony, papryka,jajko na twardo, sos vinegret, 4 kromki chrupkiego chleba żytniego (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową b/c 3 szt. (MI,J,GI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron b/j z serem i polewą jogurtową (jogurt roślinnym) (200 g + 150 g) (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta wysokoenergetyczna;budyń Dieta wysokobiałkowa;budyń			Jogurt nat. 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2444 kcal Białko: 104 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2314 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:375 g/55g Błonnik: 45 g Sód:1700 mg	Energia: 2252 kcal Białko: 64 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 mg

*Skroty 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.

