

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

[illegible]

Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Miód 25g	25g	1.00 por.	81	0	0	20	1	0	2	0
Pasta z twarogu z koperkiem 120g *	120g	1.00 por.	141	20	4	5	5	0	53	2640
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Sałata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			845	41	22	126	22	10	636	12340
Jabłka 200g	200g	1.00 por.	92	1	1	24	6	4	4	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			92	1	1	24	6	4	4	0
Zupa brokułowa z ziemniakami *	350g	1.00 por.	250	8	1	58	4	8	76	240
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Gulasz z mięsa od szynki gotowany	150g	1.00 por.	391	22	29	12	2	2	116	1100
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Marchewka gotowana	150g	1.00 por.	95	2	3	23	7	7	166	960
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kasza jęczmienna z warzywami gotowana 180g	180g	1.00 por.	240	5	5	49	2	6	41	2200
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			1028	38	38	155	18	25	402	4500
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Filet z indyka parzony 50g	50g	1.00 por.	51	12	1	0	0	0	0	0
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Sał. z pomidorkami, sał, lod, kukur. i olejem 110g	110g	1.00 por.	58	2	2	9	0	2	56	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			512	23	20	66	2	9	468	10600
Jogurt owocowy b/c 150g, Mandarynka 120g	270g	1.00 por.	163	7	5	21	15	7	1	3000
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			163	7	5	21	15	7	1	3000
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2640	110	85	392	63	55	1511	30440
***Dieta	Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.									
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica sopocka wędzona 30g	30g	1.00 por.	44	6	2	0	0	0	0	780
Pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem 125g	125g	1.00 por.	171	20	8	5	4	1	54	4600
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Sałata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			539	35	20	60	5	9	499	10880
Gruszka 200g	200g	1.00 por.	108	1	0	29	4	4	4	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			108	1	0	29	4	4	4	0
Zupa brokułowa z ziemniakami	350g	1.00 por.	277	8	4	58	3	8	75	2200
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										

Gulasz z mięsa od szynki gotowany	150g	1.00 por.	391	22	29	12	2	2	116	1100
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c	130g	1.00 por.	93	3	4	17	2	5	18	0
Kasza jęczmienna z warzywami gotowana 180g	180g	1.00 por.	240	5	5	49	2	6	41	2200
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
****razem posiłek [obiad]:			1053	39	42	149	13	23	252	5500
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Filet z indyka parzony 50g	50g	1.00 por.	51	12	1	0	0	0	0	0
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Sałatka z pora i marchwi 130 b/c	130g	1.00 por.	97	3	6	12	2	4	260	1100
<i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,</i>										
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
****razem posiłek [Kolacja]:			528	24	24	63	4	11	696	11700
Jogurt owocowy b/c 150g, Mandarynka 120g	270g	1.00 por.	163	7	5	21	15	7	1	3000
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
****razem posiłek [II kolacja]:			163	7	5	21	15	7	1	3000
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2391	107	91	321	40	53	1451	31080

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.09.17

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Bialko g	Tłuszcz g	Węgl. Ogolem g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg	Nas.kw.tł. mg	
***** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.17							
***Dieta											
Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji											
Płatki jęcz.gotowane na mleku	350g	1.00 por.	278	14	8	40	16	3	353	4200	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka gotowana 50g	50g	1.00 por.	35	6	1	1	0	0	429	350	
*soja, *gorczyca,											
Papryka świeża czerwona 50g	50g	1.00 por.	17	1	0	4	0	1	2	0	
Ogórek kons.50g	50g	1.00 por.	12	0	0	3	2	0	195	0	
Salata rzymska 20g	20g	1.00 por.	9	1	0	2	0	1	0	0	
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	
			*****razem posiłek [śniadanie]:	759	36	26	102	19	12	1671	14550
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	6	0	
			*****razem posiłek [II śniadanie]:	88	2	0	23	8	4	6	0
Jarzynowa z kaszą bulgur	350g	1.00 por.	192	8	4	36	2	10	64	2200	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Kotlet z fasoli zapiekany	100g	1.00 por.	311	15	7	58	3	11	117	0	
*Gluten, *jaja,											
Sos koperkowy	80g	1.00 por.	101	3	4	16	2	2	34	2200	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Surówka wielowarzywna z olejem	130g	1.00 por.	125	3	6	19	7	5	60	550	
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler, +gorczyca,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750	
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0	
			*****razem posiłek [obiad]:	1090	35	26	205	20	35	302	7700
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Śledź w śmietanie 120g	120g	1.00 por.	154	10	8	12	4	3	587	1100	
*ryby, *mleko łącznie z laktozą,											
Kielbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	58	12	1	0	0	0	0	400	
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0	
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	
			*****razem posiłek [Kolacja]:	533	30	19	67	5	10	1013	7000
Banan 200g, mus z dod. zbóż 100g	300g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0	
			*****razem posiłek [II kolacja]:	190	2	1	47	22	3	2	0
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2659	106	73	444	74	65	2994	29250	
***Dieta											
Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji											

Płatki jęcz.gotowane na mleku	350g	1.00 por.	278	14	8	40	16	3	353	4200
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka gotowana 50g	50g	1.00 por.	35	6	1	1	0	0	429	350
<i>*soja, *gorczyca,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata rzymska 20g	20g	1.00 por.	9	1	0	2	0	1	0	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			756	36	26	102	17	12	1471	14550
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	6	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			88	2	0	23	8	4	6	0
Jarzynowa z kaszą bulgur*	350g	1.00 por.	158	7	1	35	2	9	64	240
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Pulpet drobiowy gotowany	100g	1.00 por.	180	24	3	18	1	2	146	450
<i>*Gluten, *jaja, *seler,</i>										
Sos koperkowy*	80g	1.00 por.	74	3	1	16	2	2	36	240
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Buraczki gotowane*	130g	1.00 por.	111	4	0	27	18	4	109	120
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			883	45	10	171	30	25	381	3800
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	58	12	1	0	0	0	0	400
Pomidor koktajlowy 70g	70g	1.00 por.	13	1	0	3	0	1	0	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			481	22	18	62	2	8	414	11000
Banan 200g, mus z dod. zbóż 100g	300g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II kolacja]:			190	2	1	47	22	3	2	0
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2398	107	55	405	79	53	2274	29350
***Dieta	Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.									
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka gotowana 50g	50g	1.00 por.	35	6	1	1	0	0	429	350
<i>*soja, *gorczyca,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata rzymska 20g	20g	1.00 por.	9	1	0	2	0	1	0	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0

*****razem posiłek [śniadanie]:			455	23	18	56	1	9	1141	10350
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	6	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			88	2	0	23	8	4	6	0
Jarzynowa z kaszą bulgur	350g	1.00 por.	192	8	4	36	2	10	64	2200
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Pulpet drobiowy gotowany	100g	1.00 por.	180	24	3	18	1	2	146	450
<i>*Gluten, *jaja, *seler,</i>										
Sos koperkowy	80g	1.00 por.	101	3	4	16	2	2	34	2200
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Surówka wielowarzywna b/c z olejem	130g	1.00 por.	105	3	6	14	2	5	60	550
<i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler, +gorczyca,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			939	44	22	160	13	26	331	8150
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kielbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	58	12	1	0	0	0	0	400
Pomidor koktajlowy 70g	70g	1.00 por.	13	1	0	3	0	1	0	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			458	23	18	55	2	8	437	11000
Banan 200g, mus z dod. zbóż 100g	300g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II kolacja]:			190	2	1	47	22	3	2	0
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2130	93	60	341	45	50	1917	29500

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.09.18

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten:2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8.orzechy: 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węgl. g	Ogolem g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.18							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Miód 25g	25g	1.00 por.	81	0	0		20	1	0	2	0
Jajko gotowane 1szt	50g	1.00 por.	80	7	5		1	0	0	141	0
*jaja,											
Salatka z pomidora i mozzarelli z olejem 120g	120g	1.00 por.	206	13	16		5	2	1	7	8400
*mleko łącznie z laktozą,											
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0		1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
	*****razem posiłek [śniadanie]:		688	27	31		80	3	9	576	13900
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	7	5		8	7	5	0	3000
*mleko łącznie z laktozą,											
	*****razem posiłek [II śniadanie]:		113	7	5		8	7	5	0	3000
Grochowa z makaronem	350g	1.00 por.	307	19	5		58	2	12	54	1600
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,											
Ryba smażona 120g	120g	1.00 por.	376	22	22		23	0	1	115	0
*Gluten, *jaja, *ryby,											
Sur. z włoskiej kapusty i pora z fasolą czerwoną	130g	1.00 por.	158	5	7		24	8	6	33	1100
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5		64	2	5	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0		12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		1201	53	39		181	15	27	228	5450
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Twarożek ziołowy 120g	120g	1.00 por.	168	20	8		4	4	0	51	4600
*mleko łącznie z laktozą,											
Miks sałat z pomid. koktaj. i ogórkiem 110g	110g	1.00 por.	22	1	0		5	0	1	6	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
	*****razem posiłek [Kolacja]:		504	28	18		62	5	8	481	10100
Soczek owocowy 200ml, Nektarynka 150g	350g	1.00 por.	244	3	2		57	48	2	2	0
	*****razem posiłek [II kolacja]:		244	3	2		57	48	2	2	0
	***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:		2750	118	94		388	77	50	1287	32450
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1		56	0	7	411	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Miód 25g	50g	1.00 por.	81	0	0		20	1	0	2	0

Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			870	41	23	144	14	23	215	8800
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Twarożek zielony 120g	120g	1.00 por.	168	20	8	4	4	0	51	4600
*mleko łącznie z laktozą,										
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	1	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			486	28	18	57	5	8	487	10100
Soczek owocowy 200ml, Nektarynka 150g	350g	1.00 por.	244	3	2	57	48	2	2	0
*****razem posiłek [II kolacja]:			244	3	2	57	48	2	2	0
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2368	115	81	323	76	45	1802	36800

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.09.19

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten:2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8.orzechy: 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węgl. g	Ogolem g	Cukry g	Błonnik g	Sod mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.19							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Manna gotowana na mleku	350g	1.00 por.	276	14	7		39	16	0	158	4200
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7		0	0	0	269	4500
*mleko łącznie z laktozą,											
Paszтет drobiowy pieczony 70g	70g	1.00 por.	216	14	8		6	0	2	572	4830
+jaja, *mleko łącznie z laktozą, +seler, +gorczyca,											
Salatka z groszku i ogórków kisz.	130g	1.00 por.	169	5	10		20	4	6	341	1100
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,											
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0		1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie];			1077	48	43		120	21	15	1766	20130
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1		47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie];			190	2	1		47	22	3	2	0
Żurek z ziemniakami i jajkiem gotowanym	350g	1.00 por.	311	10	7		55	2	4	113	2200
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,											
Ryż gotowany z jabłkami	350g	1.00 por.	484	10	8		96	23	6	76	4550
*mleko łącznie z laktozą,											
Surówka z marchwi z pomarańczą i olejem 130g	130g	1.00 por.	87	2	2		20	9	6	124	0
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0		12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad];			935	23	19		183	38	18	315	6750
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7		1	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	41	7	1		0	0	0	556	450
*soja, *mleko łącznie z laktozą,											
Rzodkiewka 50g	50g	1.00 por.	6	0	0		2	0	1	4	0
Papryka świeża zielona 50g	50g	1.00 por.	9	1	0		2	0	0	0	0
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0		1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja];			454	18	19		60	2	8	986	11050
Sok owocowo - warzywny 500 ml		1.00 por.	120	15	5		108	0	30	0	0
+soja, +seler,											
*****razem posiłek [II kolacja];			120	15	5		108	0	30	0	0
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji];			2775	106	86		518	84	75	3069	37930
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Manna gotowana na mleku	350g	1.00 por.	276	14	7		39	16	0	158	4200

<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa krakowska parzona 50g	50g	1.00 por.	45	6	2	2	0	0	637	550
<i>*soja,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			763	36	26	102	17	9	1486	14750
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			190	2	1	47	22	3	2	0
Żurek z ziemniakami i jajkiem gotowanym*										
	350g	1.00 por.	284	10	4	55	3	4	115	240
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ryż gotowany z jabłkami	350g	1.00 por.	484	10	8	96	23	6	76	4550
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Surówka z marchwi z pomarańczą i olejem 130g	130g	1.00 por.	87	2	2	20	9	6	124	0
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			908	23	15	184	39	18	317	4790
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	41	7	1	0	0	0	556	450
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pomidor koktajlowy 70g	70g	1.00 por.	13	1	0	3	0	1	0	0
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			464	17	18	62	2	8	970	11050
Sok owocowo - warzywny 500 ml		1.00 por.	120	15	5	108	0	30	0	0
+soja, +seler,										
*****razem posiłek [II kolacja]:			120	15	5	108	0	30	0	0
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2444	93	65	503	80	69	2775	30590
***Dieta Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.										
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Paszтет drobiowy pieczony 70g	70g	1.00 por.	216	14	8	6	0	2	572	4830
+jaja, *mleko łącznie z laktozą, +seler, +gorczyca,										
Salatka z groszku i ogórków kisz.	130g	1.00 por.	169	5	10	20	4	6	341	1100
<i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,</i>										
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			789	35	36	78	5	15	1620	15930
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			190	2	1	47	22	3	2	0

Żurek z ziemniakami i jajkiem gotowanym	350g	1.00 por.	311	10	7	55	2	4	113	2200
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ryż brązowy gotowany z jabłkami b/c	350g	1.00 por.	438	11	9	85	13	10	72	4550
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Surówka z marchwi z pomarańczą i olejem b/c 130g	130g	1.00 por.	67	2	2	15	4	6	124	0
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			868	23	19	167	23	23	311	6750
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	41	7	1	0	0	0	556	450
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Rzodkiewka 50g	50g	1.00 por.	6	0	0	2	0	1	4	0
Papryka świeża zielona 50g	50g	1.00 por.	9	1	0	2	0	0	0	0
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			442	18	19	57	2	8	998	11050
Sok owocowo - warzywny 500 ml		1.00 por.	120	15	5	108	0	30	0	0
<i>+soja, +seler,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			120	15	5	108	0	30	0	0
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2409	93	79	456	52	79	2930	33730

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin. Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węgl. Ogolem g	Cukry g	Łonnik g	Sod mg	Nas.kw.tł. mg	
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.20							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Owsianka gotowana na mleku	350g	1.00 por.	281	15	9	37	16	0	158	4200	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Polędwica drobiowa parzona 30g	30g	1.00 por.	28	6	0	0	0	0	212	0	
*soja,											
Pasta z twarogu z papryką i koperkiem 130g	130g	1.00 por.	176	20	8	6	4	1	52	4600	
*mleko łącznie z laktozą,											
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0	
Ogórki świeże 50g	50g	1.00 por.	8	0	0	2	0	0	7	0	
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0	
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	
			*****razem posiłek [śniadanie]:	830	50	27	103	21	10	862	14300
Mandarynka 120g	120g	1.00 por.	50	1	0	13	9	2	1	0	
			*****razem posiłek [II śniadanie]:	50	1	0	13	9	2	1	0
Rosół z makaronem	350g	1.00 por.	124	5	0	28	1	3	40	0	
*Gluten, *jaja, *seler,											
Udziec pieczony	150g	1.00 por.	340	37	23	0	0	0	179	0	
Surówka z selera i marchwi	130g	1.00 por.	101	3	4	20	9	7	128	2200	
*mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750	
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0	
			*****razem posiłek [obiad]:	926	52	32	124	16	17	373	4950
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Filet z indyka parzony 50g	50g	1.00 por.	51	12	1	0	0	0	0	0	
*soja, *mleko łącznie z laktozą,											
Salatka z groszku, sera i ogórka kons.150g	150g	1.00 por.	247	11	16	18	4	4	489	4100	
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,											
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	
			*****razem posiłek [Kolacja]:	613	30	27	72	5	11	913	9600
Jogurt owocowy b/c 150g, jabłko 200g	350g	1.00 por.	205	7	5	32	13	9	4	3000	
*mleko łącznie z laktozą,											
			*****razem posiłek [II kolacja]:	205	7	5	32	13	9	4	3000
			***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:	2623	140	92	344	63	49	2152	31850
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Owsianka gotowana na mleku	350g	1.00 por.	281	15	9	37	16	0	158	4200	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											

Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica drobiowa parzona 30g	30g	1.00 por.	28	6	0	0	0	0	212	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu z koperkiem 120g*	120g	1.00 por.	141	20	4	5	5	0	53	2640
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			798	49	24	103	21	9	844	12340
Mandarynka 120g	120g	1.00 por.	50	1	0	13	9	2	1	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			50	1	0	13	9	2	1	0
Rosół z makaronem*	350g	1.00 por.	117	4	0	26	1	2	38	0
<i>*Gluten, *jaja, *seler,</i>										
Udziec duszony w jarzynach z cukinią i przec.	200g	1.00 por.	285	39	14	7	2	3	222	550
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Surówka z selera i marchwi*	130g	1.00 por.	74	3	1	20	9	7	120	280
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			836	53	20	129	17	20	407	3580
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Filet z indyka parzony 50g	50g	1.00 por.	51	12	1	0	0	0	0	0
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Salatka jarzynowa z kukurydzą i jogurtem 150g	150g	1.00 por.	101	4	1	24	5	6	118	140
<i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			478	23	12	80	5	13	530	5640
Jogurt owocowy b/c 150g, jabłko 200g	350g	1.00 por.	205	7	5	32	13	9	4	3000
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			205	7	5	32	13	9	4	3000
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2367	133	61	357	65	52	1786	24560
***Dieta Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.										
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica drobiowa parzona 30g	30g	1.00 por.	28	6	0	0	0	0	212	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu z papryką i koperkiem 130g	130g	1.00 por.	176	20	8	6	4	1	52	4600
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Ogórki świeże 50g	50g	1.00 por.	8	0	0	2	0	0	7	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			537	36	18	63	5	9	716	10100
Mandarynka 120g	120g	1.00 por.	50	1	0	13	9	2	1	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			50	1	0	13	9	2	1	0

Rosół z makaronem <i>*Gluten, *jaja, *seler,</i>	350g	1.00 por.	124	5	0	28	1	3	40	0
Udziec duszony w jarzynach z cukinią i przec. <i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>	200g	1.00 por.	285	39	14	7	2	3	222	550
Surówka z selera i marchwi b/c <i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>	130g	1.00 por.	81	3	4	15	4	7	128	2200
Ziemniaki z masłem gotowane <i>*mleko łącznie z laktozą,</i>	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			850	54	23	126	13	20	416	5500
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g <i>*mleko łącznie z laktozą,</i>	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
Filet z indyka parzony 50g <i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>	50g	1.00 por.	51	12	1	0	0	0	0	0
Salatka jarzynowa z kukurydzą i jogurtem 150g <i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>	150g	1.00 por.	101	4	1	24	5	6	118	140
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			455	24	12	74	5	13	553	5640
Jogurt owocowy b/c 150g, jabłko 200g <i>*mleko łącznie z laktozą,</i>	350g	1.00 por.	205	7	5	32	13	9	4	3000
*****razem posiłek [II kolacja]:			205	7	5	32	13	9	4	3000
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2097	121	59	307	44	53	1690	24240

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.09.21

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal	Białko	Tłuszcz	Węgl. Ogolem	Cukry	Błonnik	Cholesterol	Sod	Nas.kw.tf.
			kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.21							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kuskus gotowany na mleku	350g	1.00 por.	274	12	7	24	16	0	28	158	4200
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	0	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	25	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Kielbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	58	12	1	0	0	0	0	0	400
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem i papryką 80g	80g	1.00 por.	107	1	5	10	1	1	0	79	0
*jaja, +gorczyca,											
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	0	1	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			768	33	23	90	18	9	53	661	10100
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	0	6	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			88	2	0	23	8	4	0	6	0
Jarzynowa z ryżem	350g	1.00 por.	191	6	4	37	2	5	11	56	2200
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Sznyceł wieprzowy smażony	95g	1.00 por.	445	16	32	27	0	3	0	197	4130
*Gluten, *jaja,											
Kapusta biała gotowana	150g	1.00 por.	127	5	4	23	1	7	0	52	1600
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	12	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	0	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			1123	34	45	163	9	21	24	332	10680
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	0	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	25	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka gotowana 30g	30g	1.00 por.	21	3	1	0	0	0	15	257	210
*soja, *gorczyca,											
Pasta z twarogu i jajka z rzodk. i szczyp. 110g	110g	1.00 por.	145	13	8	4	2	1	20	102	3400
*jaja, *mleko łącznie z laktozą,											
Sał. z pomid, sał, łód, pom. susz i oliwą 120g	120g	1.00 por.	66	2	3	10	4	2	0	12	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	16	90	2400
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
*****razem posiłek [Kolacja]:			651	32	26	77	16	9	76	885	11510
Mus owocowy b/c 100g, serek homo mini 30g,	130g	1.00 por.	147	3	7	17	16	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,											
*****razem posiłek [II kolacja]:			147	3	7	17	16	1	0	0	5100
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2777	103	102	371	67	44	152	1884	37390
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kuskus gotowany na mleku	350g	1.00 por.	274	12	7	24	16	0	28	158	4200

*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	0	411	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	25	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Dżem 25g	25g	1.00 por.	38	0	0	9	9	0	0	0	0
Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	58	12	1	0	0	0	0	0	400
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	0	1	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			711	32	18	93	26	9	53	571	10100
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	0	6	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			88	2	0	23	8	4	0	6	0
Jarzynowa z ryżem*	350g	1.00 por.	151	5	1	34	2	4	2	47	240
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Potrawka drobiowa gotowana*	150g	1.00 por.	189	30	3	14	2	3	73	117	1210
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Buraczki gotowane	130g	1.00 por.	99	4	0	24	15	4	1	109	120
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	12	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	0	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			799	46	10	147	26	18	88	300	4320
Chleb pszenno- żytni 80g	80g	1.00 por.	199	5	1	45	0	5	0	329	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	25	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka gotowana 30g	30g	1.00 por.	21	3	1	0	0	0	15	257	210
*soja, *gorczyca,											
Pasta z twarogu z przecierem 120g*	120g	1.00 por.	145	20	4	5	5	0	19	55	2640
*mleko łącznie z laktozą,											
Sał. z pomid, sał, lod, pom. susz i oliwą 120g*	120g	1.00 por.	62	2	3	9	3	2	0	10	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	16	90	2400
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
*****razem posiłek [Kolacja]:			610	37	21	70	17	8	75	741	10750
Mus owocowy b/c 100g, serek homo mini 30g,	130g	1.00 por.	147	3	7	17	16	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,											
*****razem posiłek [II kolacja]:			147	3	7	17	16	1	0	0	5100
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2355	119	57	351	92	40	215	1618	30270
***Dieta Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.											
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	0	434	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	25	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	58	12	1	0	0	0	0	0	400
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem i papryką 80g	80g	1.00 por.	107	1	5	10	1	1	0	79	0
*jaja, +gorczyca,											
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	0	1	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			483	21	16	64	2	8	25	515	5900
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	0	6	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			88	2	0	23	8	4	0	6	0
Jarzynowa z ryżem	350g	1.00 por.	191	6	4	37	2	5	11	56	2200
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Potrawka drobiowa gotowana	150g	1.00 por.	196	30	4	14	2	3	75	117	1700

<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>											
Buraczki gotowane b/c	130g	1.00 por.	105	4	2	22	13	4	6	108	1100
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	12	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	0	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			851	47	15	148	23	20	104	308	7750
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	0	434	0
<i>*Gluten,</i>											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	25	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>											
Szynka gotowana 30g	30g	1.00 por.	21	3	1	0	0	0	15	257	210
<i>*soja, *gorczyca,</i>											
Pasta z twarogu i jajka z rzodk. i szczyp. 110g	110g	1.00 por.	145	13	8	4	2	1	20	102	3400
<i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą,</i>											
Sał. z pomid, sał, lod, pom. susz i oliwą 120g	120g	1.00 por.	66	2	3	10	4	2	0	12	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	16	90	2400
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>											
*****razem posiłek [Kolacja]:			640	33	26	74	16	9	76	896	11510
Soczek owocowy 200ml, serek homo mini 30g,	230g	1.00 por.	249	3	9	40	40	0	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>											
*****razem posiłek [II kolacja]:			249	3	9	40	40	0	0	0	5100
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2310	105	67	348	88	40	205	1725	30260

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.09.22

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten:2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8.orzechy: 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węgl. g	Ogolem g	Cukry g	Błonnik g	Sod mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.22							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kasza jagłana gotowana na mleku	350g	1.00 por.	293	15	8		41	16	0	158	4200
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Miód 25g	25g	1.00 por.	81	0	0		20	1	0	2	0
Kielbasa szynkowa parzona 50g	50g	1.00 por.	96	7	7		1	1	0	558	0
*soja,											
Salatka mix z ciecierzycą 120g	120g	1.00 por.	66	2	1		11	0	2	214	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
			****razem posiłek [śniadanie]:	849	31	26	126	18	9	1354	9700
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1		47	22	3	2	0
			****razem posiłek [II śniadanie]:	190	2	1	47	22	3	2	0
Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem gotowanym	350g	1.00 por.	226	12	9		28	14	6	274	2200
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,											
Filet z kurczaka zapiek. z pieczarkami i marchewką	180g	1.00 por.	330	35	20		6	2	2	281	3740
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,											
Surówka z selera z pomarańczą	130g	1.00 por.	107	3	4		21	10	7	121	2200
*mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5		64	2	5	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0		12	4	2	2	0
			****razem posiłek [obiad]:	1022	57	38	132	32	23	703	10890
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7		0	0	0	269	4500
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	41	7	1		0	0	0	556	450
*soja, *mleko łącznie z laktozą,											
Salatka z pomidora i ogórka z kukur. i olejem 110g	110g	1.00 por.	62	2	2		10	2	2	176	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
			****razem posiłek [Kolacja]:	511	24	20	64	3	8	1425	10450
Jogurt naturalny 150g, nektarynka 150g	300g	1.00 por.	146	7	3		23	14	2	2	2100
*mleko łącznie z laktozą,											
			****razem posiłek [II kolacja]:	146	7	3	23	14	2	2	2100
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2718	120	89		391	89	45	3486	33140
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kasza jagłana gotowana na mleku	350g	1.00 por.	293	15	8		41	16	0	158	4200
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1		56	0	7	411	0

*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Miód 25g	25g	1.00 por.	81	0	0	20	1	0	2	0
Kielbasa szynkowa parzona 50g	50g	1.00 por.	96	7	7	1	1	0	558	0
*soja,										
Pomidor koktajlowy 70g	70g	1.00 por.	13	1	0	3	0	1	0	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			816	30	25	122	18	8	1131	9700
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			190	2	1	47	22	3	2	0
Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem gotowanym*	350g	1.00 por.	199	12	6	29	15	6	275	240
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,										
Filet z kurczaka zapiekany w marynacie jogurtowej*	120g	1.00 por.	183	28	7	2	1	0	66	880
*mleko łącznie z laktozą,										
Surówka z marchwi z pomarańczą i olejem 130g	130g	1.00 por.	87	2	2	20	9	6	124	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			829	49	21	127	30	19	492	3870
Chleb pszenno-żytny 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500
*mleko łącznie z laktozą,										
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	41	7	1	0	0	0	556	450
*soja, *mleko łącznie z laktozą,										
Sał. z pomidorami, sał, lod, kukur. i olejem 120g	120g	1.00 por.	71	2	3	12	4	3	63	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			532	24	20	69	4	9	1301	10450
Jogurt naturalny 150g, nektarynka 150g	300g	1.00 por.	146	7	3	23	14	2	2	2100
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II kolacja]:			146	7	3	23	14	2	2	2100
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2511	112	70	388	89	42	2928	26120
***Dieta Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.										
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,										
Kielbasa szynkowa parzona 50g	50g	1.00 por.	96	7	7	1	1	0	558	0
*soja,										
Salatka mix z ciecierzycą 120g	120g	1.00 por.	66	2	1	11	0	2	214	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			541	18	26	62	2	8	1207	10600
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			190	2	1	47	22	3	2	0
Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem gotowanym	350g	1.00 por.	226	12	9	28	14	6	274	2200
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,										
Filet z kurczaka zapiekany w marynacie jogurtowej*	120g	1.00 por.	183	28	7	2	1	0	66	880
*mleko łącznie z laktozą,										

Surówka z marchwi z pomarańczą i olejem b/c 130g	130g	1.00 por.	67	2	2	15	4	6	124	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		836	49	24	121	25	19	491	5830
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	41	7	1	0	0	0	556	450
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Sał. z pomidorami, sał, łód, kukur. i olejem 120g	120g	1.00 por.	71	2	3	12	4	3	63	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
	*****razem posiłek [Kolacja]:		509	25	21	63	4	9	1324	10450
Jogurt naturalny 150g, nektarynka 150g	300g	1.00 por.	146	7	3	23	14	2	2	2100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		146	7	3	23	14	2	2	2100
	***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:		2221	101	74	316	68	42	3025	28980

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin. Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

[illegible]

Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	90	2400
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [śniadanie]:		632	35	18	86	23	9	565	10540
Mandarynka 120g	120g	1.00 por.	50	1	0	13	9	2	1	0
	*****razem posiłek [II śniadanie]:		50	1	0	13	9	2	1	0
Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem*	350g	1.00 por.	149	6	1	32	2	4	68	240
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Gulasz wołowy gotowany z warzywami	130g	1.00 por.	290	22	18	14	2	3	118	1100
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Brokuł z marchewką mini z pary z olejem *	150g	1.00 por.	61	3	3	11	2	5	65	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		860	38	27	134	12	19	278	4090
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	73	11	3	1	1	0	0	1300
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	1	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
	*****razem posiłek [Kolacja]:		414	18	13	60	1	8	413	6800
Mus owocowy b/c 100g, serek homogenizowany 150g	250g	1.00 por.	216	13	8	23	22	1	71	4950
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		216	13	8	23	22	1	71	4950
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2172	105	66	316	67	40	1328	26380
***Dieta Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.										
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka gotowana 30g	30g	1.00 por.	21	3	1	0	0	0	257	210
<i>*soja, *gorczyca,</i>										
Pasta z twarogu z papryką i koperkiem 130g	130g	1.00 por.	176	20	8	6	4	1	52	4600
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	90	2400
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [śniadanie]:		627	39	23	72	14	9	844	12710
Mandarynka 120g	120g	1.00 por.	50	1	0	13	9	2	1	0
	*****razem posiłek [II śniadanie]:		50	1	0	13	9	2	1	0
Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem	350g	1.00 por.	186	7	5	34	2	4	69	2200
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Gulasz wołowy gotowany z warzywami	130g	1.00 por.	290	22	18	14	2	3	118	1100
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem	130g	1.00 por.	84	3	6	10	2	4	58	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		920	38	33	134	12	20	272	6050

Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Polędwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	73	11	3	1	1	0	0	1300
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	1	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			391	19	13	54	1	8	436	6800
Winogrono ciemne 150g, serek homo mini 30g,	180g	1.00 por.	180	3	8	27	2	2	3	5100
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II kolacja]:			180	3	8	27	2	2	3	5100
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2168	100	77	301	37	40	1556	30660

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węgl. Ogolem g	Cukry g	Łbonnik g	Sód mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.24						
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji									
Płatki jęcz.gotowane na mleku	350g	1.00 por.	278	14	8	40	16	3	353	4200
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,										
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,										
Kiełbasa żywiewcka wędzona 50g	50g	1.00 por.	111	8	9	0	0	0	516	3500
*soja,*mleko łącznie z laktozą,										
Papryka świeża żółta 50g	50g	1.00 por.	13	1	0	3	0	0	0	0
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			814	34	34	102	18	11	1302	18300
Jabłka 200g	200g	1.00 por.	92	1	1	24	6	4	4	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			92	1	1	24	6	4	4	0
Pomidorowa z ziemniakami	350g	1.00 por.	262	7	4	54	3	6	69	2200
*mleko łącznie z laktozą,*seler,										
Zraz duszony z sosem pieczarkowym	180g	1.00 por.	388	16	28	22	1	3	150	7600
*Gluten,*jaja,*mleko łącznie z laktozą,										
Surówka z czerwonej kapusty z olejem	130g	1.00 por.	104	3	3	22	7	5	18	0
Kasza kuskus gotowana z warzywami	200g	1.00 por.	278	4	3	23	1	3	39	1650
*mleko łącznie z laktozą,*seler,										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			1084	30	38	132	17	19	278	11450
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Polędwica drobiowa parzona 50g	50g	1.00 por.	47	10	1	0	0	0	353	0
*soja,										
Pasta z sera fety i brokuła ze słon. i olejem 80g	80g	1.00 por.	135	9	9	6	2	1	12	3480
*mleko łącznie z laktozą,										
Pomidor koktajlowy 70g	70g	1.00 por.	13	1	0	3	0	1	0	0
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			517	28	20	63	2	10	791	8980
Jogurt owocowy b/c 150g, śliwa duża 150g	300g	1.00 por.	180	8	5	25	12	7	3	3000
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II kolacja]:			180	8	5	25	12	7	3	3000
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2687	100	97	347	55	51	2378	41730
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji									

Płatki jęcz.gotowane na mleku	350g	1.00 por.	278	14	8	40	16	3	353	4200
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kielbasa żywiewcka wędzona 50g	50g	1.00 por.	111	8	9	0	0	0	516	3500
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			813	33	34	103	18	12	1291	18300
Jabłka 200g	200g	1.00 por.	92	1	1	24	6	4	4	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			92	1	1	24	6	4	4	0
Pomidorowa z ziemniakami*	350g	1.00 por.	235	7	1	54	4	6	71	240
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Filet z indyka duszony w sosie z warzywami*	130g	1.00 por.	193	32	4	13	3	4	125	1580
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Ćwikła z jabłkiem	130g	1.00 por.	88	3	0	22	13	4	79	0
Kasza kuskus gotowana z warzywami	200g	1.00 por.	278	4	3	23	1	3	39	1650
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			846	46	9	124	26	20	316	3470
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pasta z mięsa,warzyw z brokułem i pietr. ziel. 90g	90g	1.00 por.	93	17	2	5	1	2	61	350
Pomidor koktajlowy 70g	70g	1.00 por.	13	1	0	3	0	1	0	0
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			534	33	18	65	2	10	745	10350
Jogurt owocowy b/c 150g, Mandarynka 120g	270g	1.00 por.	163	7	5	21	15	7	1	3000
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			163	7	5	21	15	7	1	3000
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2448	120	66	337	67	53	2357	35120
***Dieta Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.										
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kielbasa żywiewcka wędzona 50g	50g	1.00 por.	111	8	9	0	0	0	516	3500
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Papryka świeża żółta 50g	50g	1.00 por.	13	1	0	3	0	0	0	0
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			525	20	26	59	2	8	961	14100

Jabłka 200g	200g	1.00 por.	92	1	1	24	6	4	4	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			92	1	1	24	6	4	4	0
Pomidorowa z ziemniakami	350g	1.00 por.	262	7	4	54	3	6	69	2200
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Filet z indyka duszony w sosie z warzywami	130g	1.00 por.	202	33	4	15	3	5	126	1580
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c	130g	1.00 por.	93	3	4	17	2	5	18	0
Kasza bulgur gotowana z warzywami	200g	1.00 por.	279	9	4	58	2	15	51	1650
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			888	53	16	156	14	33	266	5430
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Półdzwica drobiowa parzona 50g	50g	1.00 por.	47	10	1	0	0	0	353	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z sera fety i brokuła ze słon. i olejem 80g	80g	1.00 por.	135	9	9	6	2	1	12	3480
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pomidor koktajlowy 70g	70g	1.00 por.	13	1	0	3	0	1	0	0
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			505	28	20	60	2	9	802	8980
Jogurt owocowy b/c 150g, śliwa duża 150g	300g	1.00 por.	180	8	5	25	12	7	3	3000
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			180	8	5	25	12	7	3	3000
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2190	109	67	324	37	62	2035	31510

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.09.25

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten:2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8.orzechy: 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węgl. g	Ogolem g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.25							
***Dieta Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji											
Kukurydzianka gotowana na mleku	350g	1.00 por.	274	14	8		38	16	0	158	4200
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Ser żółty 50g	50g	1.00 por.	157	13	11		0	0	0	449	7500
*mleko łącznie z laktozą,											
Sał. z ryżem brązowym, pomid. i filetem z ind.150g	150g	1.00 por.	170	6	5		27	1	4	132	0
*soja, *mleko łącznie z laktozą,											
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
	****razem posiłek [śniadanie]:		916	40	34		118	18	11	1163	17200
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1		47	22	3	2	0
	****razem posiłek [II śniadanie]:		190	2	1		47	22	3	2	0
Krupnik z kaszy jęczmiennej	350g	1.00 por.	174	6	5		33	2	6	59	2200
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Dorsz zapiekany z warzywami 150g	150g	1.00 por.	42	1	2		7	1	3	39	0
*seler,											
Surówka z kiszonej kapusty z olejem	130g	1.00 por.	67	1	3		11	5	3	276	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5		64	2	5	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0		12	4	2	2	0
	****razem posiłek [obiad]:		642	16	15		126	15	19	402	4950
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Jajko gotowane 0,5 szt	25g	1.00 por.	40	3	3		0	0	0	71	0
*jaja,											
Twarożek ziołowy 120g	120g	1.00 por.	168	20	8		4	4	0	51	4600
*mleko łącznie z laktozą,											
Rzodkiewka 50g	50g	1.00 por.	6	0	0		2	0	1	4	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0		1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
	****razem posiłek [Kolacja]:		535	31	20		61	5	8	552	10100
Serek homogenizowany 150g, gruszka 200g	350g	1.00 por.	254	14	8		36	10	4	75	4950
*mleko łącznie z laktozą,											
	****razem posiłek [II kolacja]:		254	14	8		36	10	4	75	4950
	***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:		2537	103	78		388	70	46	2193	37200
***Dieta Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji											
Kukurydzianka gotowana na mleku	350g	1.00 por.	274	14	8		38	16	0	158	4200
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1		56	0	7	411	0

*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Ser żółty 50g	50g	1.00 por.	157	13	11	0	0	0	449	7500
*mleko łącznie z laktozą,										
Sał. z ryżem, pomid. i filetem z ind.150g	150g	1.00 por.	166	10	4	24	0	2	55	0
*soja, *mleko łącznie z laktozą,										
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			924	43	33	118	17	9	1074	17200
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			190	2	1	47	22	3	2	0
Krupnik z kaszy jęczmiennej*	350g	1.00 por.	129	4	1	29	2	5	47	240
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,										
Dorsz zapiekany z warzywami 150g	150g	1.00 por.	42	1	2	7	1	3	39	0
*seler,										
Jarzyna duszona*	130g	1.00 por.	121	3	5	22	7	6	114	2750
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			651	16	13	134	16	21	227	5740
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Jajko gotowane 0,5 szt	25g	1.00 por.	40	3	3	0	0	0	71	0
*jaja,										
Twarożek ziołowy 120g *	120g	1.00 por.	141	20	4	5	5	0	53	2640
*mleko łącznie z laktozą,										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			529	31	17	66	5	9	546	8140
Serek homogenizowany 150g, jabłka 200g	350g	1.00 por.	238	14	8	31	13	4	75	4950
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II kolacja]:			238	14	8	31	13	4	75	4950
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2531	106	72	396	73	46	1923	36030
***Dieta	Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.									
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Ser żółty 50g	50g	1.00 por.	157	13	11	0	0	0	449	7500
*mleko łącznie z laktozą,										
Sał. z ryżem brązowym, pomid. i filetem z ind.150g	150g	1.00 por.	170	6	5	27	1	4	132	0
*soja, *mleko łącznie z laktozą,										
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			630	27	27	77	2	11	1017	13000
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			190	2	1	47	22	3	2	0
Krupnik z kaszy jęczmiennej	350g	1.00 por.	169	5	5	32	2	6	56	2200
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,										
Dorsz zapiekany z warzywami 150g	150g	1.00 por.	42	1	2	7	1	3	39	0
*seler,										

Surówka z kiszonej kapusty z olejem	130g	1.00 por.	67	1	3	11	5	3	276	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		637	15	15	125	15	19	398	4950
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Jajko gotowane 0,5 szt	25g	1.00 por.	40	3	3	0	0	0	71	0
<i>*jaja,</i>										
Twarożek ziołowy 120g	120g	1.00 por.	168	20	8	4	4	0	51	4600
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Rzodkiewka 50g	50g	1.00 por.	6	0	0	2	0	1	4	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
	*****razem posiłek [Kolacja]:		524	32	20	58	5	8	564	10100
Serek homogenizowany 150g, gruszka 200g	350g	1.00 por.	254	14	8	36	10	4	75	4950
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		254	14	8	36	10	4	75	4950
	***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:		2235	90	71	342	54	45	2055	33000

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

[illegible]

Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Szynka delikatesowa parzona 30g	30g	1.00 por.	24	4	1	0	0	0	334	270
*soja, *mleko łącznie z laktozą,										
Pasta z twarogu z przecierem 120g*	120g	1.00 por.	145	20	4	5	5	0	55	2640
*mleko łącznie z laktozą,										
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	1	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			793	47	24	102	21	8	958	12610
Jabłka pieczone	200g	1.00 por.	92	1	1	24	6	4	4	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			92	1	1	24	6	4	4	0
Koperkowa z ryżem*	350g	1.00 por.	137	4	1	31	2	4	56	240
*mleko łącznie z laktozą, *seler,										
Udko duszone w jarzynach z cukinią i przecierem *	280g	1.00 por.	725	64	50	8	2	3	259	0
*seler,										
Marchewka gotowana	150g	1.00 por.	99	2	3	23	7	7	164	1650
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			1321	78	59	138	17	22	505	4640
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,										
Indyk w galarecie 100g	100g	1.00 por.	45	7	2	1	0	0	0	0
*soja, *gorczyca,										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			470	18	19	64	2	9	422	10600
Mus owocowy b/c 100g,mandarynka 120g	220g	1.00 por.	120	1	0	29	24	3	1	0
*****razem posiłek [II kolacja]:			120	1	0	29	24	3	1	0
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2796	144	103	357	70	46	1891	27850
***Dieta	Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.									
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Szynka delikatesowa parzona 30g	30g	1.00 por.	24	4	1	0	0	0	334	270
*soja, *mleko łącznie z laktozą,										
Pasta z twarogu z przecierem 120g	120g	1.00 por.	172	20	8	5	4	0	53	4600
*mleko łącznie z laktozą,										
Miks sałat z pomid. koktaj. i ogórkiem 110g	110g	1.00 por.	22	1	0	5	0	1	6	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			522	33	19	60	5	8	828	10370
Jabłka pieczone	200g	1.00 por.	92	1	1	24	6	4	4	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			92	1	1	24	6	4	4	0
Koperkowa z ryżem brązowym	350g	1.00 por.	170	5	5	32	2	6	50	2200
*mleko łącznie z laktozą, *seler,										

Udko duszone w jarzynach z cukinią i przecierem	280g	1.00 por.	735	64	51	8	2	3	260	550
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Surówka z pora i marchwi b/c	130g	1.00 por.	99	3	6	13	3	5	66	1100
<i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			1363	79	67	129	13	22	403	6600
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Indyk w galarecie 100g	100g	1.00 por.	45	7	2	1	0	0	0	0
<i>*soja, *gorczyca,</i>										
Sał. z mozzarellą, susz. pomid, sał. lod i ol. 100g	100g	1.00 por.	147	7	9	11	4	2	187	3300
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			572	24	28	63	6	9	622	13900
Soczek owocowy 200ml, mandarynka 120g	320g	1.00 por.	222	2	2	52	47	2	1	0
*****razem posiłek [II kolacja]:			222	2	2	52	47	2	1	0
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2771	139	116	328	77	45	1858	30870

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin. Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Wegl. Ogolem g	Cukry g	Łonnik g	Sod mg	Nas.kw.tł. mg	
***** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Poloźnictwo	2026.09.27							
***Dieta					Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji						
Kuskus gotowany na mleku	350g	1.00 por.	274	12	7	24	16	0	158	4200	
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Dżem 25g	25g	1.00 por.	38	0	0	9	9	0	0	0	
Szynka wiejska wędzona 50g	50g	1.00 por.	59	9	2	0	0	0	513	1000	
*soja, *mleko łącznie z laktozą,											
Sał. z pomidorkami, sał, lod, kukur. i olejem 120g	120g	1.00 por.	72	2	3	12	3	2	56	0	
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	
			*****razem posiłek [śniadanie]:	758	31	22	99	29	10	1150	10700
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	6	0	
			*****razem posiłek [II śniadanie]:	88	2	0	23	8	4	6	0
Zupa Minestrone z makaronem	350g	1.00 por.	212	8	5	39	2	4	59	2200	
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Schab duszony w sosie	150g	1.00 por.	267	26	16	5	1	0	57	7160	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Buraczki gotowane	130g	1.00 por.	117	4	2	25	16	4	108	1100	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750	
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0	
			*****razem posiłek [obiad]:	955	45	28	144	25	17	251	13210
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Kielbasa krakowska parzona 50g	50g	1.00 por.	45	6	2	2	0	0	637	550	
*soja,											
Salatka jarzynowa 150g	150g	1.00 por.	201	5	13	23	5	7	354	2200	
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler, +gorczyca,											
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	
			*****razem posiłek [Kolacja]:	560	19	24	78	6	14	1414	8250
Jogurt naturalny 150g, jabłko 200g	350g	1.00 por.	166	7	4	29	11	4	4	2100	
*mleko łącznie z laktozą,											
			*****razem posiłek [II kolacja]:	166	7	4	29	11	4	2100	
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2526	103	78	373	79	48	2825	34260	
***Dieta					Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji						
Kuskus gotowany na mleku	350g	1.00 por.	274	12	7	24	16	0	158	4200	
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0	
*Gluten,											

Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Dżem 25g	25g	1.00 por.	38	0	0	9	9	0	0	0
Szynka wiejska wędzona 50g	50g	1.00 por.	59	9	2	0	0	0	513	1000
*soja,*mleko łącznie z laktozą,										
Sal. z pomidorkami, sal, lod, kukur. i olejem 120g	120g	1.00 por.	72	2	3	12	3	2	56	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
		*****razem posiłek [śniadanie]:	769	30	22	102	29	10	1139	10700
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	6	0
		*****razem posiłek [II śniadanie]:	88	2	0	23	8	4	6	0
Zupa Minestrone z makaronem*	350g	1.00 por.	175	7	2	37	2	4	58	240
*Gluten,*jaja,*mleko łącznie z laktozą,*seler,										
Schab duszony w sosie 150g*	150g	1.00 por.	264	26	16	4	1	0	57	7160
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,										
Buraczki gotowane	130g	1.00 por.	99	4	0	24	15	4	109	120
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
*mleko łącznie z laktozą,										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
		*****razem posiłek [obiad]:	897	44	23	141	24	16	251	10270
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Kielbasa krakowska parzona 50g	50g	1.00 por.	45	6	2	2	0	0	637	550
*soja,										
Salatka jarzynowa z kukurydzą i jogurtem 150g	150g	1.00 por.	101	4	1	24	5	6	118	140
*jaja,*mleko łącznie z laktozą,*seler,										
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
		*****razem posiłek [Kolacja]:	471	17	13	82	5	13	1167	6190
Jogurt naturalny 150g, jabłko 200g	350g	1.00 por.	166	7	4	29	11	4	4	2100
*mleko łącznie z laktozą,										
		*****razem posiłek [II kolacja]:	166	7	4	29	11	4	4	2100
		***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:	2392	100	62	377	77	47	2566	29260
***Dieta		Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.								
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	94	8	7	0	0	0	269	4500
*mleko łącznie z laktozą,										
Szynka wiejska wędzona 50g	50g	1.00 por.	59	9	2	0	0	0	513	1000
*soja,*mleko łącznie z laktozą,										
Sal. z pomidorkami, sal, lod, kukur. i olejem 120g	120g	1.00 por.	72	2	3	12	3	2	56	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
		*****razem posiłek [śniadanie]:	529	27	22	62	4	9	1274	11000
Pomarańcze 200g	200g	1.00 por.	88	2	0	23	8	4	6	0
		*****razem posiłek [II śniadanie]:	88	2	0	23	8	4	6	0
Zupa Minestrone z makaronem	350g	1.00 por.	212	8	5	39	2	4	59	2200
*Gluten,*jaja,*mleko łącznie z laktozą,*seler,										
Schab duszony w sosie	150g	1.00 por.	267	26	16	5	1	0	57	7160

Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			943	45	28	141	22	17	251	13210
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa krakowska parzona 50g	50g	1.00 por.	45	6	2	2	0	0	637	550
<i>*soja,</i>										
Salatka jarzynowa z kukurydzą i jogurtem	150g	1.00 por.	101	4	1	24	5	6	118	140
<i>*jaja,*mleko łącznie z laktozą,*seler,</i>										
Herbata 200 ml b/c	200g	1.00 por.	1	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			447	18	13	75	5	13	1190	6190
Jogurt naturalny 150g, jabłko 200g	350g	1.00 por.	166	7	4	29	11	4	4	2100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			166	7	4	29	11	4	4	2100
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2172	97	67	330	50	46	2724	32500

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.09.28

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten:2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8.orzechy: 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węgl. g	Ogolem g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.28							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7		1	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,											
Kiełbasa szynkowa parzona 50g	50g	1.00 por.	96	7	7		1	1	0	558	0
*soja,											
Salatka z fasoli czerwonej z papryką 110g	110g	1.00 por.	138	1	7		16	1	4	231	770
*jaja,*mleko łącznie z laktozą,+ gorczyca,											
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0		1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
		*****razem posiłek [śniadanie]:	632	18	32		72	3	12	1214	11370
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	7	5		8	7	5	0	3000
*mleko łącznie z laktozą,											
		*****razem posiłek [II śniadanie]:	113	7	5		8	7	5	0	3000
Kapuśniak z ziemniakami	350g	1.00 por.	310	9	8		58	3	8	77	3800
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,											
Makaron gotowany z mięsem i warzywami i cukinią	360g	1.00 por.	464	30	11		63	3	4	141	0
*Gluten,*seler,											
Surówka z marchwi i chrzanu z olejem	130g	1.00 por.	83	2	1		21	9	5	93	0
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0		12	4	2	2	0
		*****razem posiłek [obiad]:	909	41	21		154	19	20	313	3800
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,											
Półdewica drobiowa parzona 30g	30g	1.00 por.	28	6	0		0	0	0	212	0
*soja,											
Pasta z twarogu z koperkiem 120g	120g	1.00 por.	168	20	8		4	4	0	51	4600
*mleko łącznie z laktozą,											
Salatka wiosenna z olejem 110g	110g	1.00 por.	48	2	3		5	0	2	14	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4		11	9	0	90	2400
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,											
		*****razem posiłek [Kolacja]:	664	41	25		73	14	9	790	12500
Sok owocowo - warzywny 500 ml		1.00 por.	120	15	5		108	0	30	0	0
+soja,+seler,											
		*****razem posiłek [II kolacja]:	120	15	5		108	0	30	0	0
		***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:	2437	122	87		414	42	75	2318	30670
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1		56	0	7	411	0
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8		0	0	0	1	5500

*mleko łącznie z laktozą,										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,										
Kielbasa szynkowa parzona 50g	50g	1.00 por.	96	7	7	1	1	0	558	0
*soja,										
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			520	17	25	63	2	9	980	10600
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	7	5	8	7	5	0	3000
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II śniadanie]:			113	7	5	8	7	5	0	3000
Zupa ziemniaczana *	350g	1.00 por.	240	7	1	56	3	7	73	240
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,										
Makaron gotowany z mięsem i warzywami i cukinią	360g	1.00 por.	464	30	11	63	3	4	141	0
*Gluten, *seler,										
Surówka z marchwi z olejem	130g	1.00 por.	101	2	3	24	10	6	124	0
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			858	40	15	156	20	19	339	240
Chleb pszenno-żytny 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Polędwica drobiowa parzona 30g	30g	1.00 por.	28	6	0	0	0	0	212	0
*soja,										
Pasta z twarogu z koperkiem 120g*	120g	1.00 por.	141	20	4	5	5	0	53	2640
*mleko łącznie z laktozą,										
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	1	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	90	2400
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [Kolacja]:			615	40	19	74	14	8	767	10540
Sok owocowo - warzywny 500 ml	1.00 por.		120	15	5	108	0	30	0	0
+soja, +seler,										
*****razem posiłek [II kolacja]:			120	15	5	108	0	30	0	0
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2226	118	67	408	43	70	2086	24380
***Dieta Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.										
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
*Gluten,										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
*mleko łącznie z laktozą,										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5100
*mleko łącznie z laktozą,										
Kielbasa szynkowa parzona 50g	50g	1.00 por.	96	7	7	1	1	0	558	0
*soja,										
Salatka z fasoli czerwonej z papryką 110g	110g	1.00 por.	138	1	7	16	1	4	231	770
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,										
Salata zielona 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			621	19	32	69	3	11	1226	11370
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	7	5	8	7	5	0	3000
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II śniadanie]:			113	7	5	8	7	5	0	3000
Zupa ziemniaczana	350g	1.00 por.	267	7	4	56	3	7	63	2200
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,										

Makaron gotowany z mięsem i warzywami i cukinią	360g	1.00 por.	464	30	11	63	3	4	141	0
<i>*Gluten, *seler,</i>										
Surówka z marchwi z olejem b/c	130g	1.00 por.	81	2	3	19	5	6	124	0
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		865	39	18	150	14	19	330	2200
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Salatka wiosenna z olejem 110g	110g	1.00 por.	48	2	3	5	0	2	14	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	90	2400
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica drobiowa parzona 30g	30g	1.00 por.	28	6	0	0	0	0	212	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu z koperkiem 120g	120g	1.00 por.	168	20	8	4	4	0	51	4600
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [Kolacja]:		652	41	25	70	14	8	802	12500
Sok owocowo - warzywny 500 ml		1.00 por.	120	15	5	108	0	30	0	0
<i>+soja, +seler,</i>										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		120	15	5	108	0	30	0	0
	***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:		2370	121	84	403	38	73	2358	29070

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.09.29

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko łącznie z laktozą; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin. Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Nazwa	Gramatura	Ilość	kcal kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węgl. Ogolem g	Cukry g	Łąnnik g	Sód mg	Nas.kw.tł. mg	
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.09.29							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kasza jagłana gotowana na mleku	350g	1.00 por.	293	15	8	41	16	0	158	4200	
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Polędwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	73	11	3	1	1	0	0	1300	
Sał. z pomidora i ogórka z ciecierz. i olejem 110g	110g	1.00 por.	52	1	3	6	1	1	218	0	
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	
			*****razem posiłek [śniadanie]:	732	34	23	101	18	8	799	11000
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0	
			*****razem posiłek [II śniadanie]:	190	2	1	47	22	3	2	0
Fasolowa z makaronem	350g	1.00 por.	265	14	5	51	3	10	50	1600	
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,											
Kotlet drobiowy smażony	120g	1.00 por.	433	32	23	28	1	2	206	600	
*Gluten, *jaja,											
Brokuł z pomidor. koktaj. zapiekany w piecu 150g	150g	1.00 por.	106	6	6	12	1	5	13	0	
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750	
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0	
			*****razem posiłek [obiad]:	1163	58	39	167	10	25	296	4950
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2	53	0	7	423	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											
Kielbasa gruba z fileta parzona 30g	30g	1.00 por.	35	7	1	0	0	0	0	240	
Pasta z jaj z ogórkiem kons. rzodkiewką i szczyp.	100g	1.00 por.	208	10	17	3	1	1	255	660	
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,											
Papryka świeża czerwona 50g	50g	1.00 por.	14	1	0	3	0	1	2	0	
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0	
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0	
			*****razem posiłek [Kolacja]:	578	26	28	61	1	9	682	6400
Jogurt naturalny 150g, Morela 200g	350g	1.00 por.	74	6	3	5	5	0	0	2100	
*mleko łącznie z laktozą,											
			*****razem posiłek [II kolacja]:	74	6	3	5	5	0	0	2100
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2736	126	94	381	56	45	1779	24450	
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kasza jagłana gotowana na mleku	350g	1.00 por.	293	15	8	41	16	0	158	4200	
*mleko łącznie z laktozą,											
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0	
*Gluten,											
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500	
*mleko łącznie z laktozą,											

Półdewica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	73	11	3	1	1	0	0	1300
Pomidor 100g	100g	1.00 por.	15	1	0	4	0	1	8	0
Salata rzymska 20g	20g	1.00 por.	9	1	0	2	0	1	0	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			715	34	21	104	17	9	578	11000
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			190	2	1	47	22	3	2	0
Jarzynowa z makaronem*	350g	1.00 por.	157	6	1	33	2	3	52	240
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Filet z kurczaka duszony w sosie z warzywami*	130g	1.00 por.	188	30	4	12	3	3	121	1700
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Brokuł z pomidor. koktaj. zapiekany w piecu 150g	150g	1.00 por.	106	6	6	12	1	5	13	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			811	49	16	133	11	19	213	4690
Chleb pszenno-żytni 100g	100g	1.00 por.	249	7	1	56	0	7	411	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa gruba z fileta parzona 30g	30g	1.00 por.	35	7	1	0	0	0	0	240
Pasta z twarogu z przecierem 120g*	120g	1.00 por.	145	20	4	5	5	0	55	2640
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Sał. z pomid. sał, łód, kukur. i olejem 120g	120g	1.00 por.	71	2	3	12	4	3	63	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			577	36	17	74	9	10	530	8380
Jogurt naturalny 150g, Morela 200g	350g	1.00 por.	74	6	3	5	5	0	0	2100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			74	6	3	5	5	0	0	2100
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2366	126	58	363	64	41	1323	26170
***Dieta Z ogr. lat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.										
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Półdewica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	73	11	3	1	1	0	0	1300
Sał. z pomidora i ogórka z ciecierz. i olejem 110g	110g	1.00 por.	52	1	3	6	1	1	218	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			427	19	16	57	1	8	653	6800
Banan 200g	200g	1.00 por.	190	2	1	47	22	3	2	0
*****razem posiłek [II śniadanie]:			190	2	1	47	22	3	2	0
Jarzynowa z makaronem	350g	1.00 por.	184	6	5	33	2	3	51	2200
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Filet z kurczaka duszony w sosie z warzywami*	130g	1.00 por.	188	30	4	12	3	3	121	1700
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Brokuł z pomidor. koktaj. zapiekany w piecu 150g	150g	1.00 por.	106	6	6	12	1	5	13	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	2750
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			838	49	20	133	11	19	212	6650
Chleb graham 100g	100g	1.00 por.	226	8	2	49	0	6	434	0
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	5500

<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa gruba z fileta parzona 30g	30g	1.00 por.	35	7	1	0	0	0	0	240
Pasta z jaj z ogórkiem kons. rzodkiewką i szczyp.	100g	1.00 por.	208	10	17	3	1	1	255	660
<i>*jaja,*mleko łącznie z laktozą,+gorczyca,</i>										
Papryka świeża czerwona 50g	50g	1.00 por.	14	1	0	3	0	1	2	0
Salata lodowa 20g	20g	1.00 por.	7	1	0	1	0	1	2	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			566	27	28	58	1	9	694	6400
Jogurt naturalny 150g, Morela 200g	350g	1.00 por.	74	6	3	5	5	0	0	2100
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			74	6	3	5	5	0	0	2100
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2095	102	67	299	40	39	1560	21950