

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	Łonnik	Sod	Nas.kw.tł.
					kcal	g	g	g	g	g	mg	mg
***** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.06.24								
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji											
Ryż gotowany na mleku			350g	1.00 por.	275	13	7	40	16	1	159	4
*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	6
*mleko łącznie z laktozą,												
Miód 25g			25g	1.00 por.	81	0	0	20	1	0	2	0
Pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem 125g			125g	1.00 por.	171	20	8	5	4	1	54	4
*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 [śniadanie]:					863	42	25	123	21	10	648	13
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
Pieczarkowa z ziemniakami			350g	1.00 por.	258	8	4	53	3	8	75	2
*mleko łącznie z laktozą,*seler,												
Gulasz z mięsa od szynki gotowany			150g	1.00 por.	380	23	28	12	2	2	116	1
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,*seler,												
Surówka z czerwonej kapusty z olejem			130g	1.00 por.	113	3	4	22	7	5	18	0
Kasza jęczmienna z warzywami gotowana 180g			180g	1.00 por.	240	5	5	49	2	6	41	2
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,*seler,												
Kompot b/c			200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:					1044	40	41	149	18	23	252	6
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	6
*mleko łącznie z laktozą,												
Serek homo mini 30g			30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
*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 pora i marchwi 130g			130g	1.00 por.	97	3	6	12	2	4	260	1
*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]:					539	24	24	66	4	11	684	12
Jogurt owocowy b/c 150g, Mandarynka 120g			270g	1.00 por.	163	7	5	21	15	7	1	3
*mleko łącznie z laktozą,												
*****razem posiłek [II kolacja]:					163	7	5	21	15	7	1	3
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:					2717	114	95	388	61	55	1590	33
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji											
Ryż gotowany na mleku			350g	1.00 por.	275	13	7	40	16	1	159	4
*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	6
<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	2
<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]:			845	41	22	126	22	10	636	11
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 ziemniaczana *	350g	1.00 por.	242	8	1	57	4	7	75	0
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Gulasz z mięsa od szynki gotowany	150g	1.00 por.	380	23	28	12	2	2	116	1
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Marchewka gotowana	150g	1.00 por.	95	2	3	23	7	7	166	1
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kasza jęczmienna z warzywami gotowana 180g	180g	1.00 por.	240	5	5	49	2	6	41	2
<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]:			1010	39	36	153	17	25	400	4
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<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	11
Jogurt owocowy b/c 150g, Mandarynka 120g	270g	1.00 por.	163	7	5	21	15	7	1	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			163	7	5	21	15	7	1	3
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2622	110	83	391	62	54	1510	29
***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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Półdewica sopocka wędzona 30g	30g	1.00 por.	50	6	3	0	0	0	0	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem 125g	125g	1.00 por.	171	20	8	5	4	1	54	4
<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]:			545	35	21	60	5	9	499	10
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 ziemniaczana	350g	1.00 por.	279	8	4	59	3	8	76	2

<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Gulasz z mięsa od szynki gotowany	150g	1.00 por.	380	23	28	12	2	2	116	1
<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	2
<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]:			1045	40	41	149	13	23	253	6
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<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 z pora i marchwi 130 b/c	130g	1.00 por.	97	3	6	12	2	4	260	1
<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	12
Jogurt owocowy b/c 150g, Mandarynka 120g	270g	1.00 por.	163	7	5	21	15	7	1	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			163	7	5	21	15	7	1	3
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2389	108	90	322	39	54	1452	30

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.06.25

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	Sod mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.06.25							
***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	4
*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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7		0	0	0	269	0
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka gotowana 50g	50g	1.00 por.	117	8	9		1	0	0	429	0
*soja,											
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]:			841	40	34		102	19	12	1671	9
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	2
*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	2
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Surówka wielowarzywna z olejem	130g	1.00 por.	125	3	6		19	7	5	60	1
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler, +gorczyca,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5		64	2	5	25	3
*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	8
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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Śledź w śmietanie 120g	120g	1.00 por.	154	10	8		12	4	3	587	1
*ryby, *mleko łącznie z laktozą,											
Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	87	8	6		2	0	0	0	0
*soja,											
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]:			562	26	24		68	4	10	1013	7
Banan 200g, jogurt naturalny 150g	350g	1.00 por.	264	8	4		52	27	3	2	2
*mleko łącznie z laktozą,											
*****razem posiłek [II kolacja]:			264	8	4		52	27	3	2	2

***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2844	110	89	450	78	65	2994	25
***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	4
<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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7	0	0	0	269	0
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka gotowana 50g	50g	1.00 por.	117	8	9	1	0	0	429	0
<i>*soja,</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]:			839	39	34	102	17	12	1471	9
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	0
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Pulpet drobiowy gotowany	100g	1.00 por.	174	22	2	17	1	2	146	0
<i>*Gluten, *jaja, *seler,</i>										
Sos koperkowy*	80g	1.00 por.	74	3	1	16	2	2	36	0
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Buraczki gotowane*	130g	1.00 por.	111	4	0	27	18	4	109	0
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			877	43	9	171	29	25	381	3
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	87	8	6	2	0	0	0	0
<i>*soja,</i>										
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]:			510	18	23	63	1	8	414	11
Banan 200g, jogurt naturalny 150g	350g	1.00 por.	264	8	4	52	27	3	2	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			264	8	4	52	27	3	2	2
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2577	110	70	411	83	53	2274	25
***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
<i>*Gluten,</i>										
Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7	0	0	0	269	0
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										

Szynka gotowana 50g	50g	1.00 por.	117	8	9	1	0	0	429	0
<i>*soja,</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]:			538	26	26	56	1	9	1141	6
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	2
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Pulpet drobiowy gotowany	100g	1.00 por.	174	22	2	17	1	2	146	0
<i>*Gluten, *jaja, *seler,</i>										
Sos koperkowy	80g	1.00 por.	101	3	4	16	2	2	34	2
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Surówka wielowarzywna b/c z olejem	130g	1.00 por.	105	3	6	14	2	5	60	1
<i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler, +gorczyca,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			932	42	22	159	13	26	331	8
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	87	8	6	2	0	0	0	0
<i>*soja,</i>										
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]:			487	19	23	57	1	8	437	11
Banan 200g, jogurt naturalny 150g	350g	1.00 por.	264	8	4	52	27	3	2	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			264	8	4	52	27	3	2	2
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2308	96	75	346	50	50	1917	26

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.06.26

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	2026.06.26							
***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	6
*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	8
*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	14
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	6	5		8	6	5	0	3
*mleko łącznie z laktozą,											
	*****razem posiłek [II śniadanie]:		113	6	5		8	6	5	0	3
Grochowa z makaronem	350g	1.00 por.	307	19	5		58	2	12	54	2
*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	1
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5		64	2	5	25	3
*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	5
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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Twarożek ziołowy 120g	120g	1.00 por.	168	20	8		4	4	0	51	4
*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	10
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 [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:		2728	117	94		383	76	51	1287	32
***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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Miód 25g	50g	1.00 por.	81	0	0		20	1	0	2	0

Szynka wiejska wędzona 50g	50g	1.00 por.	127	9	10	0	0	0	513	0
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Sał. z pomid, sał, lod, kukur. i olejem 120g	120g	1.00 por.	71	2	3	12	4	3	63	0
Herbata 200 ml b/c	200g	1.00 por.	1	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [śniadanie]:			603	18	22	89	5	9	990	6
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	6	5	8	6	5	0	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II śniadanie]:			113	6	5	8	6	5	0	3
Zupa selerowo- brokułowa z makaronem*	350g	1.00 por.	158	7	2	35	3	5	93	0
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Ryba zapiekana z pieca z warzywami 150g*	150g	1.00 por.	161	22	4	13	3	4	56	1
<i>*Gluten, *ryby, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Ćwikła z jabłkiem	130g	1.00 por.	88	3	0	22	13	4	79	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			766	38	11	146	25	21	255	4
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Twarożek ziołowy 120g	120g	1.00 por.	141	20	4	5	5	0	53	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi 85g	85g	1.00 por.	15	1	0	3	0	1	1	0
Herbata 200 ml b/c	200g	1.00 por.	1	0	0	0	0	0	0	0
*****razem posiłek [Kolacja]:			481	27	14	64	5	8	466	8
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 [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2186	91	54	359	88	45	1712	20
***Dieta 										

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	9
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	6
*mleko łącznie z laktozą,										
Twarożek zielony 120g	120g	1.00 por.	168	20	8	4	4	0	51	4
*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	10
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. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2414	113	88	318	74	46	1801	35

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.06.27

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	2026.06.27							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Manna gotowana na mleku	350g	1.00 por.	276	14	7		39	16	0	158	4
*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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7		0	0	0	269	0
*mleko łącznie z laktozą,											
Paszтет drobiowy pieczony 70g	70g	1.00 por.	273	12	22		9	2	2	572	0
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *gorczyca,											
Salatka z groszku i ogórków kisz.	130g	1.00 por.	169	5	10		20	4	6	341	1
*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];			1134	47	56		123	23	15	1766	10
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	2
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,											
Ryż gotowany z jabłkami	350g	1.00 por.	484	10	8		96	23	6	76	4
*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	6
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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7		1	1	0	0	5
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	51	7	2		1	1	0	556	0
*soja,											
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];			464	18	20		60	2	8	986	11
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];			2843	104	100		522	85	75	3069	27
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Manna gotowana na mleku	350g	1.00 por.	276	14	7		39	16	0	158	4

<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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7	0	0	0	269	0
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa krakowska parzona 50g	50g	1.00 por.	162	13	12	0	0	0	637	0
<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]:			880	43	37	101	17	9	1486	9
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	350g	1.00 por.	284	10	4	55	3	4	115	0
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ryż gotowany z jabłkami	350g	1.00 por.	484	10	8	96	23	6	76	4
<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	4
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	51	7	2	1	1	0	556	0
<i>*soja,</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]:			474	17	19	62	2	8	970	11
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]:			2572	101	77	501	80	69	2775	24
***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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7	0	0	0	269	0
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pasztet drobiowy pieczony 70g	70g	1.00 por.	273	12	22	9	2	2	572	0
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *gorczyca,</i>										
Salatka z groszku i ogórków kisz.	130g	1.00 por.	169	5	10	20	4	6	341	1
<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]:			847	33	49	81	7	15	1620	7
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	2
<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	4
<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	6
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	51	7	2	1	1	0	556	0
<i>*soja,</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]:			453	18	20	57	2	8	998	11
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.]:			2477	92	94	460	54	79	2930	24

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.06.28

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

[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	6
<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	2
<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	11
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.	365	37	23	7	2	3	222	1
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Surówka z selera i marchwi*	130g	1.00 por.	74	3	1	20	9	7	120	0
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			916	51	29	129	17	20	407	4
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	6
<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	0
<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	6
Jogurt owocowy b/c 150g, jabłko 200g	350g	1.00 por.	205	7	5	32	12	9	4	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			205	7	5	32	12	9	4	3
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2447	131	70	357	65	52	1786	23
***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	6
<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	4
<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	10
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.	365	37	23	7	2	3	222	1
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	2
Ziemniaki z masłem gotowane <i>*mleko łącznie z laktozą,</i>	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			930	52	32	126	13	20	416	6
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	6
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	0
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	6
Jogurt owocowy b/c 150g, jabłko 200g <i>*mleko łącznie z laktozą,</i>	350g	1.00 por.	205	7	5	32	12	9	4	3
*****razem posiłek [II kolacja]:			205	7	5	32	12	9	4	3
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2177	119	68	307	43	53	1690	24

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.06.29

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. g	Ogolem g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.06.29							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kuskus gotowany na mleku	350g	1.00 por.	274	12	7	24	16	0	158	4	
*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	6	
*mleko łącznie z laktozą,											
Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	87	8	6	2	0	0	0	0	
*soja,											
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem i papryką 80g	80g	1.00 por.	107	1	5	10	1	1	79	0	
*jaja, +gorczyca,											
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];	797	29	28	92	18	9	661	9	
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 ryżem	350g	1.00 por.	191	6	4	37	2	5	56	2	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Sznyceł wieprzowy smażony	95g	1.00 por.	304	4	21	27	0	3	197	0	
*Gluten, *jaja,											
Kapusta biała gotowana	150g	1.00 por.	127	5	4	23	1	7	52	2	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3	
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0	
		*****razem posiłek [obiad];	982	22	34	163	9	21	332	7	
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	6	
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka gotowana 30g	30g	1.00 por.	70	5	5	0	0	0	257	0	
*soja,											
Pasta z twarogu i jajka z rzodk. i szczyp. 110g	110g	1.00 por.	145	13	8	4	2	1	102	3	
*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	12	0	
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	90	2	
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
		*****razem posiłek [Kolacja];	701	34	31	77	16	9	885	11	
Winogrono ciemne 150g, serek homo mini 30g,	180g	1.00 por.	180	3	8	27	2	2	3	5	
*mleko łącznie z laktozą,											
		*****razem posiłek [II kolacja];	180	3	8	27	2	2	3	5	
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji];			2747	89	101	382	52	45	1887	31	
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kuskus gotowany na mleku	350g	1.00 por.	274	12	7	24	16	0	158	4	

<i>*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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i> Dżem 25g	25g	1.00 por.	38	0	0	9	9	0	0	0
Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	87	8	6	2	0	0	0	0
<i>*soja,</i> 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]:			740	28	23	94	25	9	571	9
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 ryżem*	350g	1.00 por.	151	5	1	34	2	4	47	0
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i> Potrawka drobiowa gotowana*	150g	1.00 por.	181	28	3	13	2	3	117	1
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i> Buraczki gotowane	130g	1.00 por.	99	4	0	24	15	4	109	0
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i> Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i> Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			791	44	9	147	25	18	300	4
Chleb pszenno- żytni 80g	80g	1.00 por.	199	5	1	45	0	5	329	0
<i>*Gluten,</i> Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i> Szynka gotowana 30g	30g	1.00 por.	70	5	5	0	0	0	257	0
<i>*soja,</i> Pasta z twarogu z przecierem 120g*	120g	1.00 por.	145	20	4	5	5	0	55	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i> Sał. z pomid, sał, łód, pom. susz i oliwą 120g*	120g	1.00 por.	62	2	3	9	3	2	10	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	90	2
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i> *****razem posiłek [Kolacja]:			659	38	26	70	18	8	741	10
Mus owocowy b/c 100g, serek homo mini 30g,	130g	1.00 por.	147	3	7	17	16	1	0	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i> *****razem posiłek [II kolacja]:			147	3	7	17	16	1	0	5
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2424	115	66	351	92	40	1618	27
***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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i> Kiełbasa gruba z fileta parzona 50g	50g	1.00 por.	87	8	6	2	0	0	0	0
<i>*soja,</i> Pasta z ciecierzycy z ogórkiem i papryką 80g	80g	1.00 por.	107	1	5	10	1	1	79	0
<i>*jaja, +gorczyca,</i> 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]:			512	17	21	65	2	8	515	6
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 ryżem	350g	1.00 por.	191	6	4	37	2	5	56	2

<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Potrawka drobiowa gotowana	150g	1.00 por.	188	28	4	13	2	3	117	1
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Buraczki gotowane b/c	130g	1.00 por.	105	4	2	22	13	4	108	1
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			843	45	15	147	23	20	308	7
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka gotowana 30g	30g	1.00 por.	70	5	5	0	0	0	257	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu i jajka z rzodk. i szczyp. 110g	110g	1.00 por.	145	13	8	4	2	1	102	3
<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	12	0
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4	11	9	0	90	2
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [Kolacja]:			689	34	31	74	16	9	896	11
Winogrono ciemne 150g, serek homo mini 30g,	180g	1.00 por.	180	3	8	27	2	2	3	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			180	3	8	27	2	2	3	5
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2312	100	74	336	50	43	1728	28

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.06.30

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	2026.06.30							
***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	4
*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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Miód 25g	25g	1.00 por.	81	0	0		20	1	0	2	0
Kiełbasa 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	9
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	2
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,											
Filet z kurczaka zapiek. z pieczarkami i marchewką	180g	1.00 por.	322	34	20		5	1	2	281	0
*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,											
Surówka z selera z pomarańczą	130g	1.00 por.	107	3	4		21	10	7	121	2
*mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5		64	2	5	25	3
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0		12	4	2	2	0
		****razem posiłek [obiad]:	1014	56	38		131	31	23	703	7
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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7		0	0	0	269	0
*mleko łącznie z laktozą,											
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	51	7	2		1	1	0	556	0
*soja,											
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]:	522	24	21		64	3	8	1425	6
Jogurt naturalny 150g, nektarynka 150g	300g	1.00 por.	146	7	3		23	14	2	2	2
*mleko łącznie z laktozą,											
		****razem posiłek [II kolacja]:	146	7	3		23	14	2	2	2
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2721	120	89		391	88	45	3486	24
***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	4
*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	6
*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	9
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	0
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,										
Filet z kurczaka zapiekany w marynacie jogurtowej*	120g	1.00 por.	175	27	7	1	1	0	66	0
*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	3
*mleko łącznie z laktozą,										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			820	47	20	126	30	19	492	3
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	6
*mleko łącznie z laktozą,										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7	0	0	0	269	0
*mleko łącznie z laktozą,										
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	51	7	2	1	1	0	556	0
*soja,										
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]:			543	24	21	70	5	9	1301	6
Jogurt naturalny 150g, nektarynka 150g	300g	1.00 por.	146	7	3	23	14	2	2	2
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II kolacja]:			146	7	3	23	14	2	2	2
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2514	111	71	388	88	42	2928	20
***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	6
*mleko łącznie z laktozą,										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
*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	11
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	2
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,										
Filet z kurczaka zapiekany w marynacie jogurtowej*	120g	1.00 por.	175	27	7	1	1	0	66	0
*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	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		827	47	23	121	24	19	491	5
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7	0	0	0	269	0
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka delikatesowa parzona 50g	50g	1.00 por.	51	7	2	1	1	0	556	0
<i>*soja,</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]:		520	25	22	63	4	9	1324	6
Jogurt naturalny 150g, nektarynka 150g	300g	1.00 por.	146	7	3	23	14	2	2	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		146	7	3	23	14	2	2	2
	***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:		2223	100	75	316	68	42	3025	23

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.07.01

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	2026.07.01							
***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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Dżem 25g	25g	1.00 por.	38	0	0		9	9	0	0	0
Pasta z twarogu z papryką i koperkiem 130g	130g	1.00 por.	176	20	8		6	4	1	52	4
*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
Kawa na mleku b/c	200g	1.00 por.	107	6	4		11	9	0	90	2
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,											
	****razem posiłek [śniadanie]:		656	35	22		84	23	9	576	12
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	2
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Gulasz wołowy gotowany z warzywami	130g	1.00 por.	290	22	18		14	2	3	118	1
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem	130g	1.00 por.	104	3	6		15	7	4	58	0
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5		64	2	5	25	3
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0		12	4	2	2	0
	****razem posiłek [obiad]:		940	38	33		139	17	20	272	6
Chleb graham 50g, Chleb pszenno- żytni 50g	100g	1.00 por.	238	7	2		53	0	7	423	0
*Gluten,											
Śledź w sałatce z cebuli marynowanej 150g	150g	1.00 por.	282	16	17		19	9	2	936	1
*jaja, *ryby, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,											
Półdzwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	83	10	5		0	0	0	0	0
*soja,											
Endywia czerwona 20g	20g	1.00 por.	9	1	0		2	0	2	11	0
Herbata z cytryną 200 ml b/c	200g	1.00 por.	2	0	0		0	0	0	0	0
	****razem posiłek [Kolacja]:		613	34	23		75	9	10	1369	1
Mus owocowy b/c 100g, serek homogenizowany 150g	250g	1.00 por.	216	13	8		23	22	1	71	5
*mleko łącznie z laktozą,											
	****razem posiłek [II kolacja]:		216	13	8		23	22	1	71	5
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2475	121	86		334	79	42	2289	24
***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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Dżem 25g	25g	1.00 por.	38	0	0		9	9	0	0	0
Pasta z twarogu z koperkiem 120g*	120g	1.00 por.	141	20	4		5	5	0	53	2

<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	2
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [śniadanie]:			632	35	18	86	23	9	565	10
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	0
<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	1
<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	3
<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	4
Chleb pszenno-żytny 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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	83	10	5	0	0	0	0	0
<i>*soja,</i>										
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]:			424	18	14	60	1	8	413	6
Mus owocowy b/c 100g, serek homogenizowany 150g	250g	1.00 por.	216	13	8	23	22	1	71	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			216	13	8	23	22	1	71	5
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2182	104	68	316	66	40	1328	24
***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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka gotowana 30g	30g	1.00 por.	70	5	5	0	0	0	257	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu z papryką i koperkiem 130g	130g	1.00 por.	176	20	8	6	4	1	52	4
<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	2
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [śniadanie]:			676	41	28	72	14	9	844	12
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	2
<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	1
<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	3
<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	6
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	83	10	5	0	0	0	0	0
<i>*soja,</i>										
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]:			401	19	15	54	0	8	436	6
Soczek owocowy 200ml, serek homogenizowany 150g,	230g	1.00 por.	318	14	10	46	46	0	71	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			318	14	10	46	46	0	71	5
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2365	112	85	318	80	38	1624	28

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.07.02

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]

Płatki jęcz.gotowane na mleku	350g	1.00 por.	278	14	8	40	16	3	353	4
<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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa żywiecka wędzona 50g	50g	1.00 por.	158	10	13	0	0	0	516	0
<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]:			860	35	38	102	18	12	1291	14
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	0
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Filet z indyka duszony w sosie z warzywami*	130g	1.00 por.	162	25	3	12	3	4	125	1
<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	2
<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]:			815	40	8	124	25	20	316	3
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 30g	30g	1.00 por.	95	8	7	0	0	0	269	0
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Pasta z mięsa,warzyw z brokułem i pietr. ziel. 90g	90g	1.00 por.	88	16	1	4	1	2	61	0
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]:			529	33	18	65	1	10	745	6
Jogurt owocowy b/c 150g, Brzoskwinia 150g	300g	1.00 por.	182	8	5	25	14	7	5	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			182	8	5	25	14	7	5	3
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2478	115	70	341	64	54	2360	26
***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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa żywiecka wędzona 50g	50g	1.00 por.	158	10	13	0	0	0	516	0
<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]:			572	22	31	59	1	8	961	11

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	2
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Filet z indyka duszony w sosie z warzywami	130g	1.00 por.	171	26	3	14	3	5	126	1
<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	2
<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]:			857	46	15	155	14	33	266	5
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica 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	3
<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	9
Jogurt owocowy b/c 150g, Brzoskwinia 150g	300g	1.00 por.	182	8	5	25	14	7	5	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			182	8	5	25	14	7	5	3
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2207	104	71	324	38	63	2037	27

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.07.03

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	2026.07.03							
***Dieta	Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kukurydzianka gotowana na mleku	350g	1.00 por.	274	14	8		38	16	0	158	4
*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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Ser żółty 50g	50g	1.00 por.	158	14	11		0	0	0	449	0
*mleko łącznie z laktozą,											
Sal. 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]:		917	41	34		118	18	11	1163	9
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	2
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,											
Ryba zapiekana po grecku	150g	1.00 por.	145	20	6		6	2	2	44	1
*ryby, *mleko łącznie z laktozą, *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	3
*mleko łącznie z laktozą,											
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0		12	4	2	2	0
	****razem posiłek [obiad]:		745	34	18		126	15	19	407	6
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	6
*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	4
*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	10
Serek homogenizowany 150g, gruszka 200g	350g	1.00 por.	254	14	8		36	10	4	75	5
*mleko łącznie z laktozą,											
	****razem posiłek [II kolacja]:		254	14	8		36	10	4	75	5
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2641	123	81		387	70	46	2198	30
***Dieta	Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji										
Kukurydzianka gotowana na mleku	350g	1.00 por.	274	14	8		38	16	0	158	4
*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	6
* <i>mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 50g	50g	1.00 por.	158	14	11	0	0	0	449	0
* <i>mleko łącznie z laktozą,</i>										
Sal. z ryżem, pomid. i filetem z ind.150g	150g	1.00 por.	166	10	4	24	0	2	55	0
* <i>soja, *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 [śniadanie]:			925	44	33	118	17	9	1074	9
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	0
* <i>Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Ryba zapiekana po grecku 150g*	150g	1.00 por.	127	20	4	6	1	2	41	0
* <i>ryby, *seler,</i>										
Jarzyna duszona*	130g	1.00 por.	121	3	5	22	7	6	114	3
* <i>Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
* <i>mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			736	35	15	133	16	21	228	6
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	6
* <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.	141	20	4	5	5	0	53	2
* <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 [Kolacja]:			529	31	17	66	5	9	546	8
Serek homogenizowany 150g, jabłka 200g	350g	1.00 por.	238	14	8	31	13	4	75	5
* <i>mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			238	14	8	31	13	4	75	5
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2617	126	74	395	73	46	1924	27
***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	6
* <i>mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ser żółty 50g	50g	1.00 por.	158	14	11	0	0	0	449	0
* <i>mleko łącznie z laktozą,</i>										
Sal. z ryżem brązowym, pomid. i filetem z ind.150g	150g	1.00 por.	170	6	5	27	1	4	132	0
* <i>soja, *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 [śniadanie]:			631	28	27	77	2	11	1017	6
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	

Surówka z kiszanej 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	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		741	34	18	125	15	18	403	6
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	6
<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	4
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Rzodkiewka 50g	50g	1.00 por.	6	0	0	2	0	1	4	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 [Kolacja]:		524	32	20	58	5	8	564	10
Serek homogenizowany 150g, gruszka 200g	350g	1.00 por.	254	14	8	36	10	4	75	5
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		254	14	8	36	10	4	75	5
	***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:		2339	109	74	342	54	45	2060	26

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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka delikatesowa parzona 30g	30g	1.00 por.	31	4	1	0	0	0	334	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu z przecierem 120g*	120g	1.00 por.	145	20	4	5	5	0	55	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
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]:			799	47	25	102	21	8	958	11
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	0
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Udko duszone w jarzynach z cukinią i przecierem *	280g	1.00 por.	423	44	26	7	2	3	259	0
<i>*seler,</i>										
Marchewka gotowana	150g	1.00 por.	99	2	3	23	7	7	164	2
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			1018	58	35	137	17	22	505	5
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<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>										
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	11
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]:			2499	124	79	357	70	46	1891	26
***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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Szynka delikatesowa parzona 30g	30g	1.00 por.	31	4	1	0	0	0	334	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu z przecierem 120g	120g	1.00 por.	172	20	8	5	4	0	53	4
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
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]:			528	33	19	60	5	8	828	10
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	2
<i>*mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										

Udko duszone w jarzynach z cukinią i przecierem	280g	1.00 por.	432	44	27	8	2	3	260	1
<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	1
<i>*jaja, *mleko łącznie z laktozą, +gorczyca,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			1061	59	42	129	13	22	403	7
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
<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	3
<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	14
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.]:			2475	119	92	328	77	45	1858	30

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]

Masło 10g	10g	1.00 por.	75	0	8	0	0	0	1	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Dżem 25g	25g	1.00 por.	38	0	0	9	9	0	0	0
Szynka wiejska wędzona 50g	50g	1.00 por.	127	9	10	0	0	0	513	0
<i>*soja, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
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]:		837	30	30	102	29	10	1139	9
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	0
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Schab duszony w sosie 150g*	150g	1.00 por.	289	26	19	4	0	0	57	3
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Buraczki gotowane	130g	1.00 por.	99	4	0	24	15	4	109	0
<i>*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,</i>										
Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		923	44	26	140	23	16	251	6
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa krakowska parzona 50g	50g	1.00 por.	162	13	12	0	0	0	637	0
<i>*soja,</i>										
Salatka jarzynowa z kukurydzą i jogurtem 150g	150g	1.00 por.	101	4	1	24	5	6	118	0
<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]:		588	24	23	80	5	13	1167	6
Jogurt naturalny 150g, jabłko 200g	350g	1.00 por.	166	7	4	29	11	4	4	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		166	7	4	29	11	4	4	2
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2601	106	83	375	77	47	2566	23
***Dieta 										

Ziemniaki z masłem gotowane	200g	1.00 por.	307	7	5	64	2	5	25	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
*****razem posiłek [obiad]:			968	45	31	141	21	17	251	9
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kiełbasa krakowska parzona 50g	50g	1.00 por.	162	13	12	0	0	0	637	0
<i>*soja,</i>										
Salatka jarzynowa z kukurydzą i jogurtem	150g	1.00 por.	101	4	1	24	5	6	118	0
<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]:			564	24	24	74	5	13	1190	6
Jogurt naturalny 150g, jabłko 200g	350g	1.00 por.	166	7	4	29	11	4	4	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			166	7	4	29	11	4	4	2
***razem dieta [Z ogr. łąt. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2383	104	89	329	49	46	2724	22

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.07.06

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	2026.07.06							
***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	6
*mleko łącznie z laktozą,											
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7		1	1	0	0	5
*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	1
*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	11
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	6	5		8	6	5	0	3
*mleko łącznie z laktozą,											
		****razem posiłek [II śniadanie]:	113	6	5		8	6	5	0	3
Kapuśniak z ziemniakami	350g	1.00 por.	310	9	8		58	3	8	77	4
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,											
Makaron gotowany z mięsem i warzywami i cukinią	360g	1.00 por.	451	35	8		62	2	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]:	896	46	17		153	18	20	313	4
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	6
*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	4
*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	2
*Gluten,*mleko łącznie z laktozą,											
		****razem posiłek [Kolacja]:	664	41	25		73	14	9	790	12
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]:			2424	126	84		413	41	75	2318	30
***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	6

*mleko łącznie z laktozą,										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
*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	11
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	6	5	8	6	5	0	3
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II śniadanie]:			113	6	5	8	6	5	0	3
Zupa ziemniaczana *	350g	1.00 por.	240	7	1	56	3	7	73	0
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,										
Makaron gotowany z mięsem i warzywami i cukinią	360g	1.00 por.	451	35	8	62	2	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]:			845	45	11	154	19	19	339	0
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	6
*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	2
*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	2
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [Kolacja]:			615	40	19	74	14	8	767	10
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]:			2213	123	64	407	41	70	2086	24
***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	6
*mleko łącznie z laktozą,										
Serek homo mini 30g	30g	1.00 por.	77	2	7	1	1	0	0	5
*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	1
*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	11
Jogurt owocowy b/c 150g	150g	1.00 por.	113	6	5	8	6	5	0	3
*mleko łącznie z laktozą,										
*****razem posiłek [II śniadanie]:			113	6	5	8	6	5	0	3
Zupa ziemniaczana	350g	1.00 por.	267	7	4	56	3	7	63	2
*Gluten, *mleko łącznie z laktozą, *seler,										

Makaron gotowany z mięsem i warzywami i cukinią	360g	1.00 por.	451	35	8	62	2	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]:			851	45	15	149	13	19	330	2
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	6
<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	2
<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	4
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [Kolacja]:			652	41	25	70	14	8	802	12
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.]:			2357	126	81	402	36	73	2358	28

Wydruk jadłospisu na dzień 2026.07.07

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	Błonnik g	Sód mg	Nas.kw.tł. mg
**** Szpital	Szpital planowany	**** Oddział	Położnictwo	2026.07.07						
***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	4
*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	6
*mleko łącznie z laktozą,										
Polędwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	83	10	5	0	0	0	0	0
*soja,										
Sal. 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]:		742	33	25	101	17	8	799	9
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	2
*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą,										
Kotlet drobiowy smażony	120g	1.00 por.	425	30	23	27	0	2	206	0
*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	3
*mleko łącznie z laktozą,										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		1155	57	38	166	9	25	296	4
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	6
*mleko łącznie z laktozą,										
Kiełbasa gruba z fileta parzona 30g	30g	1.00 por.	52	5	3	1	0	0	0	0
*soja,										
Pasta z jaj z ogórkiem kons. rzodkiewką i szczyp.	100g	1.00 por.	208	10	17	3	1	1	255	1
*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]:		595	23	30	62	1	9	682	6
Jogurt naturalny 150g, Morela 200g	350g	1.00 por.	74	6	3	5	5	0	0	2
*mleko łącznie z laktozą,										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		74	6	3	5	5	0	0	2
***razem dieta [Podstawowa dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2755	121	97	381	54	45	1779	22
***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	4
*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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	83	10	5	0	0	0	0	0
<i>*soja,</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]:		725	33	23	103	17	9	578	9
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	0
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Filet z kurczaka duszony w sosie z warzywami*	130g	1.00 por.	180	28	4	11	2	3	121	1
<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	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0
	*****razem posiłek [obiad]:		802	47	16	133	10	19	213	4
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kielbasa gruba z fileta parzona 30g	30g	1.00 por.	52	5	3	1	0	0	0	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z twarogu z przecierem 120g*	120g	1.00 por.	145	20	4	5	5	0	55	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Sał. z pomid. sał, łod, 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]:		594	33	20	75	9	10	530	8
Jogurt naturalny 150g, Morela 200g	350g	1.00 por.	74	6	3	5	5	0	0	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
	*****razem posiłek [II kolacja]:		74	6	3	5	5	0	0	2
***razem dieta [Łatwostrawna dla kobiet w ok. ciąży lub laktacji]:			2385	121	62	363	63	41	1323	23
***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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Polędwica sopocka wędzona 50g	50g	1.00 por.	83	10	5	0	0	0	0	0
<i>*soja,</i>										
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]:		437	19	17	57	1	8	653	6
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	2
<i>*Gluten, *jaja, *mleko łącznie z laktozą, *seler,</i>										
Filet z kurczaka duszony w sosie z warzywami*	130g	1.00 por.	180	28	4	11	2	3	121	1
<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	3
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kompot b/c	200g	1.00 por.	53	0	0	12	4	2	2	0

*****razem posiłek [obiad]:			829	47	19	132	10	19	212	6
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	6
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
Kielbasa gruba z fileta parzona 30g	30g	1.00 por.	52	5	3	1	0	0	0	0
<i>*soja,</i>										
Pasta z jaj z ogórkiem kons. rzodkiewką i szczyp.	100g	1.00 por.	208	10	17	3	1	1	255	1
<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]:			584	24	31	58	1	9	694	6
Jogurt naturalny 150g, Morela 200g	350g	1.00 por.	74	6	3	5	5	0	0	2
<i>*mleko łącznie z laktozą,</i>										
*****razem posiłek [II kolacja]:			74	6	3	5	5	0	0	2
***razem dieta [Z ogr. łat. przys. węgl. dla k.w ok. ciąży i lakt.]:			2114	97	70	299	39	39	1560	20