

| Dieta                       | 07.lip.24 - niedziela   |  | Brodnica   |   |
|-----------------------------|---|--|--|---|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )   | WARTOŚCI  |
| Podstawa                    | <p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6]<br/>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br/>ogórek zielony 70g, sałata mix 10g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p>              | <p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2/6], ziemniaczki 200g<br/>sałata z pomidorem i jogurtem 120g [6]</p> <p>Kompot 250ml</p>                        | <p>---</p> <p>Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]<br/>serek wiejski 200g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br/>papryka70g, sałata mix 10 g<br/>Herbata 250ml</p>     | <p>Energia: 2397 kcal,<br/>Białko 118, Tłuszcze<br/>85g w tym nasycone<br/>33, węglowodany<br/>266g w tym cukry<br/>59g, błonnik 47g, sól<br/>7,3g</p>                        |
|                             | Pomarańcza 150g   |  | Sok marchew seler 300ml [8]  |   |
| Lekkostrawna                | <p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br/>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br/>pomidor 70g, sałata mix 10g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p>                      | <p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br/>ziemniaczki 200<br/>sałata z pomidorem i jogurtem 120g [6]</p> <p>Kompot 250ml</p>     | <p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br/>serek wiejski 200g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br/>pomidor 70g, sałata mix 10 g<br/>Herbata 250ml</p>            | <p>Energia: 2254 kcal,<br/>Białko 118g, Tłuszcze<br/>76g w tym kwasy<br/>tłuszczowe nasycone<br/>30g, węglowodany<br/>250g w tym cukry<br/>61g, błonnik 37g, sól<br/>5,6g</p> |
|                             | Pomarańcza 150g   |  | Sok marchew seler 300ml [8]  |   |
| Wys. Białkowa               | <p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br/>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br/>pomidor 70g, sałata mix 10g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p>                      | <p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br/>ziemniaczki 200g<br/>sałata z pomidorem i jogurtem 120g [6]</p> <p>Kompot 250ml</p>    | <p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br/>serek wiejski 200g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br/>pomidor 70g, sałata mix 10 g<br/>Herbata 250ml</p>             | <p>Energia: 2344 kcal,<br/>Białko 125g, Tłuszcze<br/>76g w tym kwasy<br/>tłuszczowe nasycone<br/>30g, węglowodany<br/>250g w tym cukry<br/>61g, błonnik 37g, sól<br/>5,7g</p> |
|                             | Pomarańcza 150g   |  | jogurt naturalny 150g[6]   |   |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | <p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br/>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br/>pomidor 70g, sałata mix 10g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p>                      | <p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br/>ziemniaczki 200g<br/>sałata z pomidorem i jogurtem 120g [6]</p> <p>Kompot 250ml</p>    | <p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br/>serek wiejski 200g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br/>pomidor 70g, sałata mix 10 g<br/>Herbata 250ml</p>            | <p>Energia: 2254 kcal,<br/>Białko 118g, Tłuszcze<br/>76g w tym kwasy<br/>tłuszczowe nasycone<br/>30g, węglowodany<br/>250g w tym cukry<br/>61g, błonnik 37g, sól<br/>5,6g</p> |
|                             | Pomarańcza 150g   |  | Sok marchew seler 300ml [8]  |   |
| Nisko Tłuszczowa            | <p>---</p> <p>Jogurt 100g [6]</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br/>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj<br/>1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g<br/>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</p> | <p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br/>ziemniaczki200g<br/>sałata z pomidorem b/s i jogurtem 120g [6]</p> <p>Kompot 250ml</p> | <p>---</p> <p>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br/>serek wiejski 200g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br/>pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Energia: 2213 kcal,<br/>Białko 109g, Tłuszcze<br/>66g w tym kwasy<br/>tłuszczowe nasycone<br/>22g, węglowodany<br/>279g w tym cukry<br/>66g, błonnik 37g, sól<br/>6,6g</p> |
|                             | Owsianka Dawtona 100g   |  | Sok marchew seler 300ml [8]  |   |

|                       |   |  |   |   |
|-----------------------|---|--|---|---|
| Cukrzyca              | Jogurt naturalny 100g [6]<br>---<br>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6]<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br>ogórek zielony 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]<br><br>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br>ziemniaczki200g<br>sałata z pomidorem i jogurtem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | ---<br><br>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6]<br>serek wiejski 200g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br>papryka 70g, sałata mix 10 g<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b> | Energia: 2437 kcal,<br>Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g                    |
|                       | <b>Pomarańcza 150g</b>  |  | <b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>  |   |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | ---<br>Jogurt 100g [6]<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                  | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]<br><br>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br>ziemniaczki 200g<br>sałata z pomidorem b/s i jogurtem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml             | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>serek wiejski 200g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br>pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g<br>Herbata 250ml                | Energia: 2213 kcal,<br>Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
|                       | <b>Owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>  |   |
| Mielona               | ---<br>Jogurt 100g [6]<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                         | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]<br><br>Schab z pieca siekany na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g<br>sałata z pomidorem b/s i jogurtem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml        | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>serek wiejski miksowany z 200g [6], szynka kanapkowa miksowana 30g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, Pomidor b/s<br>Herbata 250ml       | Energia: 2254 kcal,<br>Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
|                       | <b>Owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>  |   |
| Bogato Energetyczna   | ---<br>Jogurt 100g [6]<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br>ogórek zielony 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                             | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]<br><br>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br>ziemniaczki 200g<br>sałata z pomidorem i jogurtem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml                 | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>serek wiejski 200g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br>pomidor 70g, sałata mix 10 g<br>Herbata 250ml                            | Energia: 2254 kcal,<br>Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
|                       | <b>Pomarańcza 150g</b>  |  | <b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>  |   |
| Bezmleczna            | Zupa jarska 350ml<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br>ogórek zielony 70g, sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml  | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]<br><br>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br>ziemniaczki 200g<br>sałata z pomidorem i oliwą 120g [6]<br><br>Kompot 250ml                    | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g,<br>Pomidor 70g, sałata mix<br><br>Herbata 250ml                                 | Energia: 2409 kcal,<br>Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g   |
|                       | <b>Owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>  |   |

|                      |   |  |   |  |
|----------------------|---|--|---|--|
| Dzieci               | Jogurt 100g [6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br>pomidor b/s 70g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml                              | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]<br><br>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br>ziemniaczki 200g<br>Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g [1]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6]<br>serek wiejski 200g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],<br>pomidor 70g, sałata mix 10 g<br><br>Herbata 250ml | Energia: 2016, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 238g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 4,8g                       |
|                      | <b>Pomarańcza 150g</b>  |  | <b>Sok marchew jabłko Kubuś 200ml</b>   |  |
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3],<br>ogórek zielony 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]<br><br>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br>ziemniaczki 200g<br>sałata z pomidorem i oliwą 120g [6]<br><br>Kompot 250ml          | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], papryka 70g, Pomidor 70g, sałata mix<br><br>Herbata 250ml                    | Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g |
|                      | <b>Owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>  |  |

|                           |   |  |  |  |
|---------------------------|---|--|--|--|
| PAPKA                     | Pzetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  | Pzetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Kompot 250ml   | Pzetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml  | Białko;80<br>Tłuszcz;67,6<br>Węglowodany;327<br>ENERGIA 2119,9kcal<br>sól 5,2g |
|                           | <b>Jogurt 150g [6]</b>  |  | <b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>   |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | ---<br>Jogurt 100g [6]<br>Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]<br>wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]<br><br>Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10],<br>ziemniaczki 200g<br>sałata z pomidorem b/s i jogurtem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g<br>Herbata 250ml | Białko;80<br>Tłuszcz;67,6<br>Węglowodany;327<br>ENERGIA 2119,9kcal<br>sól 5,2g |
|                           | <b>Owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>   |  |

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 06.lip.24 - sobota  |  | Brodnica  |   |
|-----------------------------|---|--|---|---|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI  |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]  | Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  | ---   | Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 5,5g  |
|                             | Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszponka 10g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  | Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]<br>Kompot 250ml | Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g<br>Herbata z cytryną 250ml         |   |
|                             | <b>Jabłko 1 szt (200g)</b>  |  | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>  |   |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]  | Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  | ---   | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,4g  |
|                             | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszponka 10g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml     |   |
|                             | <b>Jabłko 1 szt (200g)</b>  |  | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>  |   |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]  | Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  | ---   | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,9g  |
|                             | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszponka 10g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml     |   |
|                             | <b>Jabłko 1 szt (200g)</b>  |  | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>  |   |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]  | Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  | ---   | Energia: 2817, Białko 145, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 5,4g  |
|                             | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszponka 10g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml     |   |
|                             | <b>Jabłko 1 szt (200g)</b>  |  | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>  |   |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]  | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]  | ---   | Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 4,2g |
|                             | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidor b/s 70g , roszponka 10g,<br>Herbata 250ml                             | Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek i sezamem [10]<br>150g<br>Kompot 250ml    | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml |   |
|                             | <b>Jabłko z pieca 1 szt (200g)</b>  |  | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>  |   |

|                       |  |   |  |   |
|-----------------------|--|---|--|---|
| Cukrzyca              | Pieczyno razowe 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>                               | Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]<br><br>Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1]<br>Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]<br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | ---<br><br>Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g<br>Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>  | Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 5,7g  |
|                       | <b>Mus w tubce warzywno -owoc. 100g</b>  |   | <b>serek naturalny 140g[6]</b>   |   |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidor b/s 70g , roszonek 10g,<br>Herbata 250ml                             | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]<br><br>Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g<br>Kompot 250ml                             | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml           | Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 5,2g |
|                       | <b>Jabłko z pieca 1 szt (200g)</b>   |   | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>   |   |
| Mielona               | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidor b/s 70g , roszonek 10g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]          | Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]<br><br>Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g<br>Kompot 250ml                             | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa miksowana 60g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 4,9g  |
|                       | <b>Mus jabłkowy 150g</b>   |   | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>   |   |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]<br><br>Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]<br>Kompot 250ml                       | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g<br>Herbata z cytryną 250ml                 | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 4,9g  |
|                       | <b>Mus w tubce warzywno -owoc. 100g</b>  |   | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>   |   |
| Bezmleczna            | Kisiel 300ml<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g,<br>Herbata z cytryną 250ml                                 | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]<br><br>Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], masetko 10g [6]<br>Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g<br>Kompot 250ml                             | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g , pomidor 70g, mix sałat<br>Herbata z cytryną 250ml              | Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 5,4g  |
|                       | <b>Jabłko z pieca 1 szt (200g)</b>   |   | <b>Jogurt wegański 120g - produkt bezmleczny</b>   |   |

|                     |  |   |   |  |
|---------------------|--|---|---|--|
| Dzieci              | Jogurt z ziarnami zbóż 150g [1/6]  | Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]   | ---   | Energia: 2366, Białko 117, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 32, węglowodany 299g w tym cukry 69g, błonnik 42g, sól 4,7g |
|                     | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], serek kiri 2 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g,<br>Herbata 250ml     | Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], masło 10g [6]<br>Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek i sezamem [10] 150g<br>Kompot 250ml        | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 70g, mix sałat            |  |
|                     | <b>Jabłko 1 szt (200g)</b>   |   | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>  |  |
| Bezmleczna cukrzyca | Kisiel 300ml   | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]   | ---   | Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 4,4g   |
|                     | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Tuńczyk 70g [3], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g,<br>Herbata 250ml | Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1]<br>Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek i sezamem [10] 150g<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat |  |
|                     | <b>Jabłko z pieca 1 szt (200g)</b>   |   | <b>Jogurt wegański 120g - produkt bezmleczny</b>  |  |

|                          |   |   |  |   |
|--------------------------|---|---|--|---|
| PAPKA                    | Pzetarta 500ml [1/2/8]                  | Pzetarta 500ml [1/2/8]  | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Białko;71,5<br>Tłuszcze;65,8<br>Węglowodany;309,9<br>ENERGIA 2172,6kcal<br>sól 4,9g |
|                          | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]        | Kompot 250ml  | Herbata 250ml  |   |
|                          | <b>Mus w tubce warzywno -owoc. 100g</b> |   | <b>serek waniliowy 140g[6]</b>   |   |
| Chirurgiczna popieracyna | 0                                       | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]   | ---  | Białko;71,5<br>Tłuszcze;65,8<br>Węglowodany;309,9<br>ENERGIA 2172,6kcal<br>sól 4,9g |
|                          | 0                                       | Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1]<br>Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek i sezamem [10] 150g<br>Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata z cytryną 250ml |   |
|                          | <b>Mus jabłkowy 150g</b>                |   | <b>Serek waniliowy 140g [6]</b>  |   |

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 05.lip.24 - piątek   |   | Brodnica   |   |
|-----------------------------|--|---|--|---|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   | OBIAD   | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )   | WARTOŚCI  |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt.<br>Kakao 200ml [6]             | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Surówka z białej kapusty z olejem słonecznikowym i ziarnami 150g [1]<br>Kompot 250ml   | ---<br><br>Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml     | Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g    |
|                             | sok warzywny 300ml   |   | Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml   |   |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt.<br>Kakao 200ml [6]                     | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidorki koktajlowe 50g,, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml   | Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g   |
|                             | sok warzywny 300ml   |   | Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml   |   |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt.<br>Kakao 200ml [6]                     | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2],pomidorki koktajlowe 50g,, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml    | Energia: 2478, Białko 140g, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g |
|                             | skyr naturalny 120g [6]  |   | Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml   |   |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt.<br>Kakao 200ml [6]                     | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2],pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml     | Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g   |
|                             | sok warzywny 300ml   |   | Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml   |   |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus jabłko-mandarynka 150g<br>Herbata czerwona 250ml | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , pasta z białek jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g  |
|                             | sok warzywny 300ml   |   | Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml   |   |

|                       |  |   |  |   |
|-----------------------|--|---|--|---|
| Cukrzyca              | Pieczywo razowe 100g[1], masło20g[6],<br>serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g<br>, mandarynka 1 szt.<br>Kakao 260ml [6]  | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym<br>120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia,<br>marchew) 150g [1/8]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6]<br>szynka zawędzana 30g 1/5/7-10] , jajko 2szt. [2], pomidorki<br>koktajlowe 50g,, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml      | Energia: 2375, Białko<br>111, Tłuszcze 89g w<br>tym nasycone 34,<br>węglowodany 256g<br>w tym cukry 58g,<br>błonnik 55g, sól 8,1g |
|                       | <b>sok warzywny 300ml</b>  |   | <b>Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml</b>  |   |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6]<br>serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus<br>jabłko-mandarynka 150g<br>Herbata czerwona 250ml     | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8],<br>ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia,<br>marchew) 150g [1/8]<br>Kompot 250ml              | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , pasta z białek jaj 80g. [2], pomidor<br>b/s 70g, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml            | Energia: 2341, Białko<br>126, Tłuszcze 65g w<br>tym nasycone 25,<br>węglowodany 296g<br>w tym cukry 90g,<br>błonnik 35g, sól 5,1g |
|                       | <b>sok warzywny 300ml</b>  |   | <b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>  |   |
| Mielona               | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6]<br>serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g ,mus<br>jabłko-mandarynka 150g<br>Kakao 200ml [6]             | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym<br>120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia,<br>marchew) 150g [1/8]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , pasta z jaj 80g. [2], pomidor b/s<br>70g, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml                   | Energia: 2398, Białko<br>128, Tłuszcze 72g w<br>tym nasycone 30,<br>węglowodany 291g<br>w tym cukry 91g,<br>błonnik 38g, sól 59g  |
|                       | <b>sok warzywny 300ml</b>  |   | <b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>  |   |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6]<br>serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g<br>, mandarynka 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym<br>120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia,<br>marchew) 150g [1/8]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidorki<br>koktajlowe 50g,, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml              | Energia: 2398, Białko<br>128, Tłuszcze 72g w<br>tym nasycone 30,<br>węglowodany 291g<br>w tym cukry 91g,<br>błonnik 38g, sól 59g  |
|                       | <b>sok warzywny 300ml</b>  |   | <b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>  |   |
| Bezmleczna            | Zupa jarska 350ml<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6]<br>Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g,<br>sałata mix 10g ,mus jabłko-mandarynka 150g<br><br>Herbata 250ml                    | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]<br><br>Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8],<br>ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia,<br>marchew) 150g [1/8]<br><br>Kompot 250ml          | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka zawędzana 30g 1/5/7-10] , jajko 2szt. [2], pomidorki<br>koktajlowe 50g,, sałata lodowa 10g<br><br>Herbata 250ml | Energia: 2205, Białko<br>84, Tłuszcze 75g w<br>tym nasycone 23,<br>węglowodany 276g<br>w tym cukry 76g,<br>błonnik 48g, sól 5,8g  |
|                       | <b>sok warzywny 300ml</b>  |   | <b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>  |   |



|                      |  |  |   |   |
|----------------------|--|--|---|---|
| Dzieci               | Jogurt naturalny 100g [6]  | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  | ---   | Energia: 2188, Białko 127, Tłuszcz 61g w tym nasycone 23, węglowodany 268g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g |
|                      | Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6]<br>serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g ,<br>mandarynka 1 szt.                         | Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym<br>120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia,<br>marchew) 150g [1/8] | Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidorki<br>koktajlowe 50g,, sałata lodowa 10g          |   |
|                      | Kakao 260ml [6]  | Kompot 250ml   | Herbata 250ml   |   |
|                      | <b>sok warzywno-wowcowy 300ml</b>  |  | <b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>   |   |
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml  | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  | ---   | Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcz 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g  |
|                      | Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6]<br>Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g,<br>sałata mix 10g ,mus jabłko-mandarynka 150g | Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8],<br>ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia,<br>marchew) 150g [1/8]              | Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka zawędzana 30g 1/5/7-10] , jajko 2szt. [2], pomidorki<br>koktajlowe 50g,, sałata lodowa 10g |   |
|                      | Herbata czerwona 250ml   | Kompot 250ml   | Herbata 250ml   |   |
|                      | <b>sok warzywny 300ml</b>  |  | <b>Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml</b>   |   |

|                          |                           |   |   |  |
|--------------------------|---------------------------|---|---|--|
| PAPKA                    | Pzetarta 500ml [1/2/8]    | Pzetarta 500ml [1/2/8]  | Pzetarta 500ml [1/2/8]  | Białko;80,5<br>Tłuszcz;73, ,9<br>Węglowodany;298,1<br>ENERGIA 2171,4kcal<br>sól 4,7g |
|                          | Kakao 260ml [6]           | Kompot 250ml  | Herbata 250ml   |  |
|                          | <b>Jogurt 150g [6]</b>    |   | <b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>   |  |
| Chirurgiczna poporacyjna | 0                         | Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]   | ---   | Białko;80,5<br>Tłuszcz;73, ,9<br>Węglowodany;298,1<br>ENERGIA 2171,4kcal<br>sól 4,7g |
|                          | 0                         | Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8],<br>ziemniaczki 200g<br>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia,<br>marchew) 150g [1/8] | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>dżem brzoskwinowy 25g , pasta z jaj 80g. [2], pomidor b/s<br>70g, sałata lodowa 10g<br>Herbata 250ml |  |
|                          | <b>sok warzywny 300ml</b> |   | <b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>   |  |

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 04.lip.24 - czwartek  |   | Brodnica  |  |
|-----------------------------|---|---|---|--|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD   | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI   |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], papryka 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryż z pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml            | ---<br><br>Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek kiri 2szt [6], sałata mix<br>Herbata 250ml | Energia: 2433 kcal,<br>Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g |
|                             | <b>serek skyr 140g[6]</b>   |   | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryż z pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml            | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 2 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml     | Energia: 2423 kcal,<br>Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
|                             | <b>serek skyr 140g[6]</b>   |   | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryż z pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml            | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 2 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml     | Energia: 2448 kcal,<br>Białko 121, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,5g |
|                             | <b>serek skyr 140g[6]</b>   |   | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryż z pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml            | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml     | Energia: 2423 kcal,<br>Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
|                             | <b>serek skyr 140g[6]</b>   |   | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor b/s 70g, sałata rzymska 10g, jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata 250ml       | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie bez grosz. z miksem marchewki [1/6]180g , ryż z warzwami 200g[8]<br>pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml | Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g           |
|                             | <b>serek skyr 140g[6]</b>   |   | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  |

|                       |   |   |            |  |  |
|-----------------------|---|---|------------|--|--|
| Cukrzyca              | Pieczyno razowe 100g[1], maslo 20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], papryka 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbozowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>                                     | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryz z pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]            | ---        | Pieczyno żytnie razowe 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek topiony 2szt [6], sałata mix<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b> | Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcz 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g      |
|                       | <b>serek skyr 140g[6]</b>   | <b>Kompot 250ml</b> <b>Bez Cukru</b>  | <b>---</b> | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |  |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]<br><br>Pieczyno pszenne 100g[1], maslo20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor b/s 70g, sałata rzymska 10g, jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata 250ml       | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie bez grosz. z miksem marchewki [1/6]180g , ryz z warzwami 200g[8]<br>pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6] | ---        | pieczyno pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml                     | Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcz 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g        |
|                       | <b>serek skyr 140g[6]</b>   | <b>Kompot 250ml</b>   | <b>---</b> | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |  |
| Mielona               | Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]<br><br>Pieczyno pszenne 100g[1], maslo20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt.<br>Kawa zbozowa z mlekiem 250ml [6]        | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryz z pomidory b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]        | ---        | pieczyno pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml            | Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcz 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
|                       | <b>serek skyr 140g[6]</b>   | <b>Kompot 250ml</b>   | <b>---</b> | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |  |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]<br><br>Pieczyno pszenne 100g[1], maslo20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbozowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryz z pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]            | ---        | pieczyno pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 2 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml                         | Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcz 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
|                       | <b>serek skyr 140g[6]</b>   | <b>Kompot 250ml</b>   | <b>---</b> | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |  |
| Bezmielczna           | Kisiel 300ml<br><br>Pieczyno pszenne 100g[1], maslo20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8]+ pomidor 70g + sałata rzymska 10g+ jabłko pieczone 1 szt<br>Herbata 250ml  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br><br>Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryz z pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]            | ---        | pieczyno pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, oliwki czarne 60g<br>Herbata 250ml   | Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcz 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g       |
|                       | <b>Budyń owsiany 250ml [1]</b>  | <b>Kompot 250ml</b>   | <b>---</b> | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |  |

|                      |   |   |  |   |
|----------------------|---|---|--|---|
| Dzieci               | ---   | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]   | ---  | Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g |
|                      | Pieczycie pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt.<br>Herbata 250ml          | Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryż z brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g<br>Kompot 250ml          | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml |   |
|                      | <b>serek skyr 140g[6]</b>   |   | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |   |
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]   | ---  | Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g  |
|                      | Pieczycie pszenne 100g[1], masło20g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8]+ pomidor 70g + sałata rzymska 10g+ jabłko pieczone 1 szt<br>Herbata 250ml | Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie z zielonego groszku z miksem marchewki [1/6]180g , ryż z pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]<br>Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, oliwki czarne 60g<br>Herbata 250ml                 |   |
|                      | <b>Budyń owsiany 250ml [1]</b>  |   | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |   |

|                           |   |  |  |  |
|---------------------------|---|--|--|--|
| PAPKA                     | Pzetarta 500ml [1/2/8]  | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Białko 85g<br>Węglowodany 285g<br>Tłuszcze 77,5g<br>Energia 2177,5 kcal<br>sól 4,8 g |
|                           | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  | Kompot 250ml   | Herbata 250ml  |  |
|                           | <b>Jogurt 100g [6]</b>  |  | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br>---  | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  | ---  | Białko 85g<br>Węglowodany 285g<br>Tłuszcze 77,5g<br>Energia 2177,5 kcal<br>sól 4,8 g |
|                           | Pieczycie pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasztecik drobiowy z warzywami 100g [1/3/6/8], pomidor b/s 70g, sałata rzymska 10g, jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata 250ml | Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie własnym' z miksem marchewki [1/6]180g , ryż z warzwami 200g[8]<br>pomidory b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g [6]<br>Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix<br>Herbata 250ml |  |
|                           | <b>Serek skyr 140g [6]</b>  |  | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |  |

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 03.lip.24 - środa   |  | Brodnica   |   |
|-----------------------------|---|--|--|---|
|                             | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)  | OBIAD  | KOLACJA + (KOLACJA 21)   | WARTOŚCI  |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Babka ziemniaczana 300g [1/2/5/7-10] + duszone pieczarki w śmietanie 100g[6]<br>surówka z marchewki z nasionami lnu 150g<br><br>Kompot 250ml     | ---<br><br>Chleb razowy 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g<br>Herbata 250ml   | Energia: 2780 kcal,<br>Białko 119, Tłuszcze 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |   |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z marchewki z nasionami lnu 150g<br><br>Kompot 250ml        | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g<br>Herbata 250ml | Energia: 2710 kcal,<br>Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |   |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Twarożek krajanka 150g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z marchewki z nasionami lnu 150g<br><br>Kompot 250ml        | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g<br>Herbata 250ml | Energia: 2760 kcal,<br>Białko 129, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,7g |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>#ADR!</b>   |   |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z marchewki z nasionami lnu 150g<br><br>Kompot 250ml        | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g<br>Herbata 250ml | Energia: 2710 kcal,<br>Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |   |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor b/s 70g<br>Herbata 250ml               | Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g<br>Herbata 250ml | Energia: 2533 kcal,<br>Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g  |
|                             | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |   |

|                       |   |  |  |   |
|-----------------------|---|--|--|---|
| Cukrzyca              | Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>                           | Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z marchewki z nasionami lnu 150g<br><br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | ---<br><br>Chleb razowy 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>        | Energia: 2762 kcal,<br>Białko 115, Tłuszcze 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g |
|                       | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |   |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor b/s 70g<br>Herbata 250ml               | Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml           | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g<br>Herbata 250ml                       | Energia: 2533 kcal,<br>Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g  |
|                       | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |   |
| Mielona               | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor b/s 70g                                 | Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]<br><br>Pieczony pulpecik z pierś z indyka 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml         | ---<br><br>gulasz warzywno - mięsny 150g + brokuł i oliwą z oliwek 100g<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br><br>gulasz warzywno - mięsny 150g + brokuł i oliwą | Energia: 2710 kcal,<br>Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g |
|                       | <b>Herbata 250ml</b>  |  | <b>Herbata 250ml</b>   |   |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z marchewki z nasionami lnu 150g<br><br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g<br>Herbata 250ml                       | Energia: 2710 kcal,<br>Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g |
|                       | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |   |
| Bezmleczna            | Zupa jarska 350ml<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + pomidor 70g<br><br>Herbata 250ml                         | Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml                    | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g + brokuł i oliwą z oliwek 100g<br><br>Herbata 250ml                                  | Energia: 2655 kcal,<br>Białko 104, Tłuszcze 119g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g |
|                       | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt wegański - produkt bezmleczny</b>  |   |

|                     |   |  |  |  |
|---------------------|---|--|--|--|
| Dzieci              | ---   | Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]   | ---  | Energia: 2411 kcal,<br>Białko 109, Tłuszcz 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g |
|                     | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek krajanka 100g [6] + pomidor 70g + mus tubka 100g  | Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g ,<br>ziemniaki 200g<br>cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g [8] + sałata z marchewką i oliwą z oliwek 70g |  |
|                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  | Kompot 250ml   | Herbata 250ml  |  |
|                     | <b>Banan 1 szt 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |  |
| Bezmleczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml   | Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]   | ---  | Energia: 2755 kcal,<br>Białko 116, Tłuszcz 120g w tym nasycone 38, węglowodany 285g w tym cukry 59g, błonnik 46g, sól 6,8g   |
|                     | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>polędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + pomidor 70g | Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g ,<br>ziemniaki 200g<br>cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>gulasz warzywno - mięsny 150g + brokuł i oliwą z oliwek 100g                |  |
|                     | Herbata 250ml   | Kompot 250ml   | Herbata 250ml  |  |
|                     | <b>Banan 120-150g</b>   |  | <b>Jogurt wegański - produkt bezmleczny</b>  |  |

|                           |  |  |  |  |
|---------------------------|--|--|--|--|
| PAPKA                     | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Białko;96,6<br>Tłuszcz;64,9<br>Węglowodany;254,3<br>ENERGIA 2198,3 kcal<br>sól 4,66g |
|                           | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]   | Kompot 250ml   | Herbata 250ml  |  |
|                           | <b>Jogurt 100g [6]</b>   |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |  |
| Chirurgiczna poporacyczna | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>polędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + pasta z brokuła i selera 70g[8]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]<br><br>Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g ,<br>ziemniaki 200g<br>cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot 250ml | ---  | Białko;96,6<br>Tłuszcz;64,9<br>Węglowodany;254,3<br>ENERGIA 2198,3 kcal<br>sól 4,66g |
|                           |  |  | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlna drobiowa [1/5/7-10] + serek kiri 1 szt [6]+ pomidor b/s 70g<br>Herbata 250ml |  |
|                           | <b>Banan 120-150g</b>  |  | <b>Jogurt 150g [6]</b>   |  |

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 02.lip.24 - wtorek  |  | Brodnica  |   |
|-----------------------------|---|--|---|---|
|                             | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)  | OBIAD  | KOLACJA + (KOLACJA 21)  | WARTOŚCI  |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło 20g[6]<br>jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10],<br>ogórek zielony 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g,<br>sałata roszonek 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2397 kcal,<br>Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g                    |
|                             | <b>Brzoskwinia 150g</b>   |  |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>  |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6]<br>jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10],<br>pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]       | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g,<br>sałata roszonek 10g<br>Herbata 250ml   | Energia: 2254 kcal,<br>Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
|                             | <b>Brzoskwinia 150g</b>   |  |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>  |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6]<br>jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10],<br>pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]       | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g,<br>sałata roszonek 10g<br>Herbata 250ml   | Energia: 2354 kcal,<br>Białko 128g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,7g |
|                             | <b>Brzoskwinia 150g + jogurt 100g [6]</b>   |  |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>  |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6]<br>jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10]<br>pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]        | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g,<br>sałata roszonek 10g<br>Herbata 250ml   | Energia: 2254 kcal,<br>Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
|                             | <b>Brzoskwinia 150g + jogurt 100g [6]</b>   |  |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>  |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6]<br>pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml          | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidor b/d 70g, sałata roszonek 10g<br>Herbata 250ml       | Energia: 2213 kcal,<br>Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
|                             | <b>Galaretki 200ml</b>  |  |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>  |



|                       |  |   |  |   |
|-----------------------|--|---|--|---|
| Cukrzyca              | Pieczyno razowe 100g [1], maslo 20g[6]<br>jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10],<br>ogórek zielony 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>  | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6]<br>polędwica sopočka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6],<br>Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozszponka 10g<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b> | Energia: 2437 kcal,<br>Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g                    |
|                       | <b>Brzoskwinia 150g</b>  |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>   |   |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo 20g[6]<br>pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml           | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidor b/d 70g, sałata rozszponka 10g<br>Herbata 250ml  | Energia: 2213 kcal,<br>Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
|                       | <b>Galaretka 200ml</b>   |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>   |   |
| Mielona               | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo 20g[6]<br>pasta z jaj 70g [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]    | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski miksowany 200g [6],pasta z pomidora i selera 70g [8], sałata rozszponka 10g<br>Herbata 250ml                             | Energia: 2254 kcal,<br>Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
|                       | <b>Galaretka 200ml</b>   |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>   |   |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo 20g[6]<br>jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10],<br>ogórek zielony 70g, sałata mix 10g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g,<br>sałata rozszponka 10g<br>Herbata 250ml  | Energia: 2254 kcal,<br>Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
|                       | <b>Brzoskwinia 150g</b>  |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>   |   |
| Bezmleczna            | Kisiel 300ml<br><br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo 20g[6]<br>jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10]<br>pomidor 70g, sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml  | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]<br><br>Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br><br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6]<br>polędwica sopočka 30g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozszponka 10g<br><br>Herbata 250ml                                 | Energia: 2409 kcal,<br>Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g   |
|                       | <b>Galaretka 200ml</b>   |   | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>   |   |

|                      |  |  |  |   |
|----------------------|--|--|--|---|
| Dzieci               | Jogurt 100g [6]  | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]   | ---  | Energia: 2106,7 kcal,<br>Białko 121g, Tłuszcze 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g |
|                      | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6]<br>jajko 1 szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g                | Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1] | pieczywo pszenne 70g[1], masło10g[6]<br>miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g,<br>sałata rozszponka 10g |   |
|                      | Herbata 250ml  | Kompot 250ml   | Herbata 250ml  |   |
|                      | <b>Brzoskwinia 150g</b>  |  | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>   |   |
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml   | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]   | ---  | Energia: 2290 kcal,<br>Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g       |
|                      | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6]<br>jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10]<br>pomidor 70g, sałata mix 10g | Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1] | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozszponka 10g]    |   |
|                      | Herbata 250ml  | Kompot 250ml   | Herbata 250ml  |   |
|                      | <b>Galaretka b/c 200ml</b>   |  | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>   |   |

|                           |   |  |   |  |
|---------------------------|---|--|---|--|
| PAPKA                     | Pzetarta 500ml [1/2/8]  | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Pzetarta 500ml [1/2/8]  | Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g |
|                           | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  | Kompot 250ml   | Herbata 250ml   |  |
|                           | <b>Galaretka b/c 200ml</b>  |  | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>  |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]<br>0   | Zupa selerowo-pietruszkowa 350 ml [8]  | ---   | Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g |
|                           | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6]<br>pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | Pieczeń rzymska drobiowa 100g + 80g sosu własnego z warzywami [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]<br>surówka z buraka 160g [1]<br>Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 90g<br>Herbata 250ml |  |
|                           | <b>Galaretka 200ml</b>  |  | <b>Sok marchew-cukinia [8]</b>  |  |

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**

| Dieta                       | 01.lip.24 - poniedziałek   |   | Brodnica   |  |
|-----------------------------|--|---|--|--|
|                             | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   | OBIAD   | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )   | WARTOŚCI   |
| Podstawa                    | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml          | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>surówka z białej kapusty z ogórkiem 150g [2/9/13]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml        | Energia: 2833 kcal,<br>Białko 238g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g |
|                             | Jabłko 200g  |   | Kefir 200ml [6]  |  |
| Lekkostrawna                | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml   | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br><br>Kompot 250ml              | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2597 kcal,<br>białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g |
|                             | Jabłko 200g  |   | Kefir 200ml [6]  |  |
| Wys. Białkowa               | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml   | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br><br>Kompot 250ml              | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2691 kcal,<br>białko: 130g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,6g |
|                             | Jabłko 200g+serek waniliowy 120g [6]   |   | Kefir 200ml [6]  |  |
| Wys. Białkowa (Ginekologia) | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml   | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br><br>Kompot 250ml              | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2597 kcal,<br>białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g |
|                             | Jabłko 200g  |   | Kefir 200ml [6]  |  |
| Niska Tłuszczowa            | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix<br>Herbata 250ml | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br><br>Kompot 250ml              | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml         | Energia: 2437 kcal,<br>białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g |
|                             | Jabłko pieczone 200g   |   | Kefir 200ml [6]  |  |

|                       |  |  |   |   |
|-----------------------|--|--|---|---|
| Cukrzyca              | pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml<br><b>Bez Cukru</b>                                    | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>surówka z białej kapusty z ogórkiem [2/9/13]<br><br>Kompot 250ml<br><b>Bez Cukru</b> | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],serek topiony 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml<br><b>Bez Cukru</b> | Energia: 2756 kcal,<br>białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g |
|                       | <b>Jabłko 200g</b>   |  | <b>Kefir 200ml [6]</b>  |   |
| Dgr. Pob. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix<br>Herbata 250ml | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br><br>Kompot 250ml                             | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml                            | Energia: 2437 kcal,<br>białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g  |
|                       | <b>Jabłko pieczone 200g</b>  |  | <b>Kefir 200ml [6]</b>  |   |
| Mielona               | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina szynka zawędzana miksowana 100g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor B/S 70g<br>Kakao 200ml     | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g [1/2/6/8], ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br><br>Kompot 250ml                                   | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml                             | Energia: 2597 kcal,<br>białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g  |
|                       | <b>Jabłko pieczone 200g</b>  |  | <b>Kefir 200ml [6]</b>  |   |
| Bogato Energetyczna   | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml   | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>surówka z białej kapusty z ogórkiem 150g [2/9/13]<br><br>Kompot 250ml                | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml                    | Energia: 2597 kcal,<br>białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g  |
|                       | <b>Jabłko 200g</b>   |  | <b>Kefir 200ml [6]</b>  |   |
| Bezmielczna           | Zupa jarska 350ml<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml                  | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]<br><br>gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br><br>Kompot 250ml                             | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br><br>Herbata 250ml                | Energia: 2541 kcal,<br>białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g |
|                       | <b>Jabłko pieczone 200g</b>  |  | <b>Budyń z napoju owsianego 200ml</b>   |   |

|                      |   |   |   |  |
|----------------------|---|---|---|--|
| Dzieci               | Jogurt 100g [6]   | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]  | ---   | Energia: 2223 kcal,<br>białko: 104g, tłuszcze<br>71g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>29,4g, węglowodany<br>279g w tym cukry<br>70g, błonnik 25g, sól<br>4,6g |
|                      | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek<br>waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml          | gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br>Kompot 250ml  | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy<br>25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml |  |
|                      | <b>Jabłko 200g</b>  |   | <b>Mus owocowy 100g</b>   |  |
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml   | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]  | ---   | Energia: 2541 kcal,<br>białko: 103g, tłuszcze<br>111g w tym kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>29g, węglowodany<br>263g w tym cukry<br>31g, błonnik 29g, sól<br>6,4g  |
|                      | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i<br>białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g<br>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g<br>Kompot 250ml | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy<br>25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml  |  |
|                      | <b>Jabłko pieczone 200g</b>   |   | <b>Budyń z napoju owsianego 200ml</b>   |  |

|                           |  |   |  |  |
|---------------------------|--|---|--|--|
| PAPKA                     | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Pzetarta 500ml [1/2/8]  | Pzetarta 500ml [1/2/8]   | Białko;80<br>Tłuszcz;67,6<br>Węglowodany;327<br>ENERGIA 2119,9kcal<br>sól 5,2g |
|                           | Kakao 200ml  | Kompot 250ml  | Herbata 250ml  |  |
|                           | <b>Jogurt 100g[6]</b>  |   | <b>Kefir 200ml [6]</b>   |  |
| Chirurgiczna pooperacyjna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]<br>Jogurt 100g [6]  | Zupa krem z pomidora 350ml [1/2/6/8]  | ---  | Białko;80<br>Tłuszcz;67,6<br>Węglowodany;327<br>ENERGIA 2119,9kcal<br>sól 5,2g |
|                           | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek<br>waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix<br>Herbata 250ml | gulasz z szynki w sosie własnym 180g - duszony [1/8],<br>ziemniaczki 200g<br>mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g<br>Kompot 250ml | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy<br>25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g<br>Herbata 250ml |  |
|                           | <b>Jabłko pieczone 200g</b>  |   | <b>Kefir 200ml [6]</b>   |  |

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

**Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty**