

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-05</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z rzodkiewką 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ryż na sypko 150g , marchewka z groszkiem 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), dżem 30g , herbata b cukru 250ml , sałata 20g , rzodkiewka 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2106.13 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 60.37 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.81 g; sól: 2255.80 mg; suma cukrów prostych: 57.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek waniliowy 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ryż na sypko 150g , marchew gotowana 150g , sos 100ml ,	szynka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), dżem 30g , herbata b /cukru 250ml , sałata 20g , pomidor 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2111.99 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.98 g; sól: 2167.39 mg; suma cukrów prostych: 62.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g;		
<b>czwartek 2026-03-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z rzodkiewką 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), papryka 80g , sałata 20g , <b>II Śniadanie:</b> kiwi 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ryż na sypko 150g , marchewka z groszkiem 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), sos 100ml , <b>Podwieczorek:</b> mus warzywno owocowy 100g ,	szynka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml , sałata 20g , pomidor 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2149.20 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 60.21 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.60 g; sól: 1735.95 mg; suma cukrów prostych: 69.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser grani ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta rybna 30g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, rzodkiewka 50g,	ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), sos musztardowy 100ml ( <b>GLU, DWU, GOR</b> ),	ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 250ml, sałata 20g, pomidor 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2137.31 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 64.04 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; sól: 2476.06 mg; suma cukrów prostych: 28.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), serek grani naturalny 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta rybna 30g ( <b>RYB</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g,	ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>GLU</b> ),	ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml, sałata 20g, pomidor 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2161.87 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.26 g; sól: 2296.56 mg; suma cukrów prostych: 28.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser grani ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta rybna 30g ( <b>RYB, ROŚ</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> mus owocowy 100g,	ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 100g,	ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml, sałata 20g, pomidor 80g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2271.16 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g; sól: 2269.15 mg; suma cukrów prostych: 60.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-03-07</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta drobiowo brokułowa 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	zupa pieczarkowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki z gzikiem 300g ( <b>BIA</b> ), bukiet warzyw 100g ( <b>GLU</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b cukru 250ml, szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, JAJ</b> ), pomidor 50g, papryka 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2004.98 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 80.14 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; sól: 2370.40 mg; suma cukrów prostych: 28.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g;		
<b>sobota 2026-03-07</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta drobiowo brokułowa 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	Zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki z gzikiem 300g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw 100g ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynkowa regionalna 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z jaj 30g ( <b>BIA, JAJ</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2028.28 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.71 g; sól: 2353.21 mg; suma cukrów prostych: 29.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g;		
<b>sobota 2026-03-07</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta drobiowo brokułowa 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g, ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100g ( <b>DWU, GOR</b> ),	Zupa koperkowa z lanymi kluseczkami 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki z gzikiem 200g, Bukiet warzyw 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Ryż ciemny z sosem owocowym 100g,	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 250ml, szynkowa regionalna 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, JAJ</b> ), papryka 30g, pomidor 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2188.73 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.08 g; sól: 2700.06 mg; suma cukrów prostych: 28.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), parówka cienka 40g ( <b>GLU, MIĘ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, ogórek zielony 20g, ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ),	Rosół z makaronem 300ml ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ), kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), surówka z kapusty białej z porą 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	połudwica sopočka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, papryka 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2133.27 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 64.81 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g; sól: 2629.25 mg; suma cukrów prostych: 29.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka cienka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g, ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ),	rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), warzywa gotowane 100g ( <b>BIA, SEL</b> ), sos 100ml,	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g, połędwica sopočka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2066.02 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g; sól: 2617.22 mg; suma cukrów prostych: 32.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), parówka cienka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g, ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> mandarynka 100g,	rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), surówka z kapusty białej z porą 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	połudwica sopočka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, papryka 30g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2163.36 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; sól: 2598.48 mg; suma cukrów prostych: 49.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Leczo warzywne 150g ( <b>GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, bitka drobiowa 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g,	szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser grani ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 200ml, ogórek zielony 20g, papryka 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2282.92 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 87.34 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.62 g; sól: 2276.97 mg; suma cukrów prostych: 27.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g,	bitka drobiowa 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Leczo warzywne 200g ( <b>GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, bitka drobiowa 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),	szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), serek grani naturalny 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2277.83 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; sól: 2010.21 mg; suma cukrów prostych: 27.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z tartym jabłkiem 100g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), bitka drobiowa 100g ( <b>BIA, JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, Leczo warzywne 300g ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> kiwi 100g,	szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser grani ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/c 250ml, papryka 30g, ogórek zielony 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2360.76 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 88.06 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.82 g; sól: 2198.85 mg; suma cukrów prostych: 40.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z papryka 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g , sałata 50g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), schab duszony 100g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), kapusta modra gotowana 100g , sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ziemniaczana z jajem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , rzodkiewka 30g , ogórek zielony 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2177.90 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.96 g; sól: 2323.87 mg; suma cukrów prostych: 37.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg z koperkiem 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), schab duszony 100g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), warzywa gotowane 100g ( <b>BIA, SEL</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ziemniaczana z jajem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2200.21 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; sól: 2587.07 mg; suma cukrów prostych: 32.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynka drobiowa 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twarożek z papryka 40g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), rzodkiewka 50g , pomidor 30g , <b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone z cynamonem 150g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), schab duszony 80g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), kapusta modra gotowana 150g , sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczerek:</b> ciastka zbożowe z jagodami 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	szynka drobiowa 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ziemniaczana z jajem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , ogórek zielony 30g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2361.83 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 81.13 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.00 g; sól: 2648.50 mg; suma cukrów prostych: 43.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), metka łososiowa 30g , masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta drobiowo brokułowa 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), pieczywo pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , papryka 30g ,	Barszcz ukraiński 300ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , racuchy z jabłkiem 200g ( <b>BIA, GLU</b> ), jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z ryby ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, RYB</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2308.64 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 74.61 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; sól: 2466.40 mg; suma cukrów prostych: 68.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynka wp 30g , masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), Pasta z drobiu z brokułem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor /sałata 70g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ryż na sypko 150g , woda mineralna n/ gazowana 200g , mandarynka 100g , sos waniliowy 100ml ( <b>BIA</b> ),	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z ryby 30g ( <b>BIA, RYB</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2222.26 kcal; Białko ogółem: 67.92 g; Tłuszcz: 53.17 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.82 g; sól: 1992.05 mg; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynkowa 30g , masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta drobiowo brokułowa 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 100g , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z tartym jabłkiem 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g , surówka z białej z marchewką 100g , <b>Podwieczorek:</b> sałatkaz pomidora ogórka i papryki z sosem vinegret 150g ,	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z ryby 30g ( <b>BIA, RYB</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2344.22 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.31 g; sól: 2468.47 mg; suma cukrów prostych: 47.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek waniliowy 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, ogórek zielony 20g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z kurczaka panierowany 100g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej 100g,	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, papryka 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2046.03 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.17 g; sól: 3126.18 mg; suma cukrów prostych: 29.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek waniliowy 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	Zupa kalafiorowa z kaszką manną 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, marchew gotowana 100g ( <b>BIA</b> ), sos 100ml,	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2040.54 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 49.91 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.44 g; sól: 2657.80 mg; suma cukrów prostych: 63.66 g; Błonnik pokarmowy: 48.18 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek grani z papryką 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	Zupa kalafiorowa z kaszką manną 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, surówka z białej z marchewką 100g, sos 100ml, <b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100g,	szynka wp 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, papryka 30g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2098.14 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 51.62 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; sól: 2896.22 mg; suma cukrów prostych: 57.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z rzodkiewką 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba w sosie greckim 200g ( <b>RYB, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki pure 200g ( <b>BIA</b> ),	ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta ze strączków z twarogiem 30g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 30g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2114.77 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.14 g; sól: 2035.80 mg; suma cukrów prostych: 28.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g;		
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser grani naturalny 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z warzyw z koperkiem 30g ( <b>BIA, SEL</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba w sosie greckim 200g ( <b>RYB, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g,	ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta ze strączków z twarogiem 30g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 200ml, pomidor 30g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2145.26 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.88 g; sól: 2258.73 mg; suma cukrów prostych: 30.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g;		
<b>piątek 2026-03-13</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), serek grani z rzodkiewką 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, ogórek zielony 20g, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z tartym jabłkiem 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba w sosie greckim 200g ( <b>RYB, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 100g,	ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/c 200ml, pomidor 50g, ogórek 30g, pasta twarogowo-pomidorowa 30g ( <b>BIA</b> ), pasta ze strączków z twarogiem 30g ( <b>BIA, ROŚ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2212.95 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 73.28 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.41 g; sól: 2073.75 mg; suma cukrów prostych: 48.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-03-14</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twarożek z papryką 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , ogórek zielony 50g , szynkowa wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Makaron z sosem bolońskim 300g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b cukru 250ml , polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA</b> ), rzodkiewka 50g , sałata 20g , ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2189.48 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 95.86 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; sól: 1533.76 mg; suma cukrów prostych: 31.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g;		
<b>sobota 2026-03-14</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), serek grani naturalny 40g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , pomidor 80g , szynkowa wp 40g ( <b>BIA, GLU</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Makaron z sosem bolońskim 300g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b cukru 250ml , poledwica drobiowa 40g , pomidor 80g , sałata 20g , ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2185.30 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 84.42 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.64 g; sól: 1600.30 mg; suma cukrów prostych: 61.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g;		
<b>sobota 2026-03-14</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), serek grani z papryką 40g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , ogórek zielony 30g , szynkowa wp 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kiwi 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Makaron z sosem bolońskim 300g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 250ml , ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</b> ), rzodkiewka 50g , sałata 20g , polędwica drobiowa 40g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2298.72 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.36 g; sól: 2014.22 mg; suma cukrów prostych: 37.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g;		

Dietetyk

.....