

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-03</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> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	Barszcz ukraiński 300ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), Makaron z sosem bolońskim 300g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g,	szynka wp 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 30g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2444.88 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 95.16 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.48 g; sól: 1958.47 mg; suma cukrów prostych: 64.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;		
<b>środa 2026-06-03</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <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> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z sosem bolońskim 300g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g,	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 200ml, pomidor 30g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2421.38 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 94.69 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.49 g; sól: 1880.04 mg; suma cukrów prostych: 50.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g;		
<b>środa 2026-06-03</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> ), serek grani 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, ogórek zielony 20g, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z tartym jabłkiem 100g,	Barszcz ukraiński 300ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), Makaron z sosem bolońskim 300g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, <b>Podwieczorek:</b> kiwi 100g,	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/c 200ml, pomidor 50g, ogórek 30g, pasta twarogowo-pomidorowa 30g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2507.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 90.26 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.07 g; sól: 2095.26 mg; suma cukrów prostych: 76.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-04</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , ogórek zielony 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Roladka drobiowa z warzywami 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g , buraczki 100g , sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka makaronowa z brokułem 100g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2203.60 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.12 g; sól: 2750.86 mg; suma cukrów prostych: 40.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;		
<b>czwartek 2026-06-04</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek waniliowy 150g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g ,	woda mineralna n/ gazowana 200g , Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), buraczki 100g , Roladka drobiowa z warzywami 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka makaronowa z brokułem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2204.61 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.73 g; sól: 2829.60 mg; suma cukrów prostych: 42.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g;		
<b>czwartek 2026-06-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , ogórek zielony 80g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Roladka drobiowa z warzywami 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), buraczki 100g , sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> kiwi 100g ,	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka makaronowa z brokułem 100g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 80g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2324.56 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g; sól: 2835.77 mg; suma cukrów prostych: 46.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-05</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z ryżem 100ml ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z ryby ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, RYB</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twarożek z rzodkiewką 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 20g, pomidor 50g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), pierogi z truskawkami 200g, woda mineralna n/ gazowana 200g, jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	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, rzodkiewka 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2195.91 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.66 g; sól: 2493.43 mg; suma cukrów prostych: 45.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g;		
<b>piątek 2026-06-05</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
zupa mleczna z ryżem 100ml ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z ryby 45g ( <b>BIA, RYB</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g, pomidor 50g,	jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ), Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), pierogi z truskawkami 200g, woda mineralna n/ gazowana 200g,	ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b cukru 200ml, pomidor 50g, sałata 20g, pasta ze strączków z twarogiem 30g ( <b>BIA, ROŚ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2168.64 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 85.14 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.75 g; sól: 2140.92 mg; suma cukrów prostych: 51.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g;		
<b>piątek 2026-06-05</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
zupa mleczna z ryżem 100ml ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z ryby ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, RYB</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twarożek ze rzodkiewką 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 20g, pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 100g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml ( <b>GLU, SEL</b> ), pierogi z truskawkami i jogurtem 300g ( <b>BIA</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, <b>Podwieczerek:</b> sałatka ze strączków i pomidorów i sałaty z sosem winegret 100g ( <b>ROŚ</b> ),	ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta ze strączków z twarogiem 30g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), herbata b cukru 200ml, rzodkiewka 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2338.92 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 83.91 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.33 g; sól: 2187.05 mg; suma cukrów prostych: 47.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-06-06</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg z rzodkiewką 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 20g , pomidor 50g , polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , fasolka po bretońsku 150g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU, ROŚ</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata z cukrem 200ml , pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, JAJ</b> ), rzodkiewka 20g , ogórek zielony 50g , szynkowa wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2247.97 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 84.87 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.58 g; sól: 2449.69 mg; suma cukrów prostych: 33.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g;		
<b>sobota 2026-06-06</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg solony 30g , pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , pomidor 50g , polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , kaszotto z warzywami 200g ( <b>GLU, ROŚ</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 200ml , pasta z jaj 30g ( <b>BIA, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g , szynkowa wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2081.81 kcal; Białko ogółem: 67.89 g; Tłuszcz: 58.26 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.69 g; sól: 2593.71 mg; suma cukrów prostych: 35.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;		
<b>sobota 2026-06-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 20g , pomidor 80g , polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kaszka manna na mleku 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , kaszotto z warzywami 200g ( <b>GLU, ROŚ</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> mus warzywno owocowy 100g ,	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 200ml , pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g , rzodkiewka 20g , szynkowa wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2187.96 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.27 g; sól: 2300.12 mg; suma cukrów prostych: 54.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-06-07</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 selera i marchewki 100g ( <b>BIA, SEL</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	połędwica sopocka 30g ( <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 : 2035.88 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 55.69 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.62 g; sól: 2559.24 mg; suma cukrów prostych: 42.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g;		
<b>niedziela 2026-06-07</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> ), surówka z selera i marchewki 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 sopocka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2053.44 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; sól: 2648.66 mg; suma cukrów prostych: 43.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;		
<b>niedziela 2026-06-07</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> kiwi 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 selera i marchewki 100g ( <b>BIA, SEL</b> ), sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone z cynamonem 150g,	połędwica sopocka 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 : 2130.88 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.33 g; sól: 2622.32 mg; suma cukrów prostych: 52.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-08</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), polędwica drobiow 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twarożek z papryka 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , rzodkiewka 20g ,	Zupa jarzynowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , naleśniki z serem i jogurtem 200g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), mandarynka 100g ,	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 strączkami 30g ( <b>BIA, RYB, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2133.65 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 68.07 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; sól: 2303.44 mg; suma cukrów prostych: 41.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-08</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</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 /sałata 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), ryż na sypko 150g , woda mineralna n/ gazowana 200g , sos waniliowy 100ml ( <b>BIA</b> ), jabłko prażone 100g ,	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 ze strączkami 30g ( <b>BIA, RYB, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2089.62 kcal; Białko ogółem: 65.01 g; Tłuszcz: 46.84 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; sól: 1926.68 mg; suma cukrów prostych: 78.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-08</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> ), szynkowa 30g , masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twarożek z papryka 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 100g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	Zupa jarzynowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ryż ciemny na sypko 150g , jabłko parowane 150g , mandarynka 100g , <b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 150g ,	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z ryby ze strączkami 30g ( <b>BIA, RYB, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2136.14 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 51.03 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.35 g; sól: 2100.38 mg; suma cukrów prostych: 45.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-06-09</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , rzodkiewka 20g ,	Kapuśniak z białej kapusty 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), pieczeń wieprzowa 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), kapusta biała gotowana 100g , sos 100g ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 250ml , sałata 20g , ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2201.17 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 79.33 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; sól: 2160.56 mg; suma cukrów prostych: 25.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g;		
<b>wtorek 2026-06-09</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</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 ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), pieczeń wieprzowa duszona 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), warzywa gotowane 100g ( <b>BIA, SEL</b> ), sos 100g ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b /cukru 250ml , sałata 20g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2203.93 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 90.65 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.67 g; sól: 2761.60 mg; suma cukrów prostych: 24.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g;		
<b>wtorek 2026-06-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), parówka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g , <b>II Śniadanie:</b> budyń 100ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), pieczeń wp duszona 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), warzywa gotowane 100g ( <b>BIA, SEL</b> ), sos 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> mus warzywno owocowy 100g ,	szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml , sałata 20g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2340.81 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 106.44 g; Węglowodany ogółem: 267.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.14 g; sól: 2811.13 mg; suma cukrów prostych: 31.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-10</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg z rzodkiewką 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 20g, pomidor 50g, polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, pierogi ze szpinakiem 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z marchwi i selera 200g ( <b>SEL</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata z cukrem 200ml, pasztet drobiowy 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), rzodkiewka 20g, ogórek kiszony 50g, szynkowa wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2102.49 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 60.92 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; sól: 2972.29 mg; suma cukrów prostych: 38.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g;		
<b>środa 2026-06-10</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg solony 30g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g, pomidor 50g, polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, pierogi ze szpinakiem 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z marchwi i selera 200g ( <b>SEL</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 200ml, pasztet drobiowy 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pomidor 50g, sałata 20g, szynkowa wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2137.80 kcal; Białko ogółem: 71.51 g; Tłuszcz: 59.80 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.59 g; sól: 2732.17 mg; suma cukrów prostych: 38.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g;		
<b>środa 2026-06-10</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> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g ( <b>JAJ, GOR</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 20g, pomidor 80g, polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kaszka manna na mleku 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ),	Krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, pierogi ze szpinakiem 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z marchwi i selera 100g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 100g,	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 200ml, pasztet drobiowy 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), ogonówka 50g ( <b>BIA, GLU</b> ), rzodkiewka 20g, szynkowa wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2192.82 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 65.73 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.55 g; sól: 2772.56 mg; suma cukrów prostych: 43.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-11</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , ogórek zielony 20g , twaróg ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA</b> ),	zupa barszcz biały z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Filet z kurczaka panierowany 100g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty modrej 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ),	polędwica sopočka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa 100g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , papryka 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2035.94 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 47.69 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g; sól: 2555.28 mg; suma cukrów prostych: 29.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Szynka gotowana 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg z koperkiem 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g , sałata 20g ,	zupa barszcz biały z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki z koperkiem 200g , Bukiet warzyw 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), sos 100ml ( <b>GLU</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa 110g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 50g , sałata 20g , polędwica sopočka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2050.54 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 47.44 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; sól: 2584.84 mg; suma cukrów prostych: 25.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twaróg ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), Szynka gotowana 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g , <b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 100ml ,	zupa barszcz biały z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty modrej 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), sos 100ml ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone z cynamonem 150g ,	polędwica sopočka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ryżowa z szynką 100g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , papryka 30g , pomidor 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2216.82 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 62.95 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.53 g; sól: 2868.71 mg; suma cukrów prostych: 34.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-12</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z papryką 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Śledź w sosie tatarskim 100g ( <b>BIA, RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g,	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g, pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2132.31 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; sól: 2461.79 mg; suma cukrów prostych: 28.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g;		
<b>piątek 2026-06-12</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), dżem 30g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ),	pasta z jaj 50g ( <b>BIA, JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser topiony 30g, herbata b cukru 200ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2077.08 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.82 g; sól: 2082.57 mg; suma cukrów prostych: 49.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g;		
<b>piątek 2026-06-12</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> ), twaróg ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), rzodkiewka 20g, pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> mandarynka 100g,	ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, sos grecki 100g ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> mus warzywno owocowy 100g,	pasta z jaj ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA, JAJ</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2203.24 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.63 g; sól: 2034.93 mg; suma cukrów prostych: 36.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		

Dietetyk

.....