

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-06-13</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg z papryka 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 brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Makaron z sosem bolońskim 300g ( <b>BIA, GLU, JAJ, 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, GLU</b> ), rzodkiewka 20g , sałata 20g , dżem 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2182.04 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.69 g; sól: 2160.33 mg; suma cukrów prostych: 51.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;		
<b>sobota 2026-06-13</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), serek grani naturalny 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , pomidor 50g , szynkowa wp 40g ( <b>BIA, GLU</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</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 , pomidor 50g , sałata 20g , dżem 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2187.80 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz: 77.79 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.06 g; sól: 2038.76 mg; suma cukrów prostych: 73.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.38 g;		
<b>sobota 2026-06-13</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> ), twaróg z papryka 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g , ogórek zielony 50g , szynkowa wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> mandarynka 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , Makaron z sosem bolońskim 300g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 100g ,	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b/cukru 250ml , pasta z fasolki szparagowej 30g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), rzodkiewka 80g , sałata 20g , polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2376.35 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; sól: 2299.20 mg; suma cukrów prostych: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-06-14</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twaróg ze szczypiorkiem 30g ( <b>BIA</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 ,	zupa rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), mizeria 100g ( <b>BIA</b> ), ziemniaki 250g ( <b>BIA</b> ), sos 100ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ),	szynkowa 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,</b> <b>SEL, DWU, GOR, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 250ml , ogórek zielony 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2067.30 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 76.80 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.37 g; sól: 2138.17 mg; suma cukrów prostych: 42.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g;		
<b>niedziela 2026-06-14</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), serek grani naturalny 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g , sałata 20g ,	Rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), sos 100ml ,	szynkowa 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,</b> <b>SEL, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 80g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2080.03 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 76.04 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.95 g; sól: 2298.12 mg; suma cukrów prostych: 29.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g;		
<b>niedziela 2026-06-14</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z papryką 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , papryka 20g , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),	Zupa rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , kurczak gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), mizeria 100g ( <b>BIA</b> ), ziemniaki 200g , sos 100ml , <b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 100g ,	szynkowa 30g ( <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 , ogórek zielony 40g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2237.49 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 76.50 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; sól: 2340.00 mg; suma cukrów prostych: 49.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-15</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g, papryka 20g,	Zupa krupnik 300g ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), leczko warzywne 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),	ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), herbata b cukru 250ml, pomidor 50g, rzodkiewka 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2093.23 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 66.05 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; sól: 7100.27 mg; suma cukrów prostych: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-15</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</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 krupnik 300g ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), leczko warzywne 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),	ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2092.13 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 70.53 g; Węglowodany ogółem: 293.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.05 g; sól: 6863.81 mg; suma cukrów prostych: 33.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-15</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> ), szynkowa regionalna 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), jajko gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g, papryka 20g, <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z tartym jabłkiem 200g,	Zupa krupnik 300g ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), Leczo warzywne 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, filet gotowany 100g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), <b>Podwieczerek:</b> mus warzywno owocowy 100g,	ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), szynka wp 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, rzodkiewka 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2322.09 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.22 g; sól: 6848.83 mg; suma cukrów prostych: 64.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-06-16</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> ), Szyunka wp 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 20g, ogórek zielony 50g,	tomatowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), schab duszony 100g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), surówka z kapusty białej z koperkiem 100g, sos 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	szynka drobiowa 40g ( <b>BIA</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, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2224.27 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 94.85 g; Węglowodany ogółem: 254.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.99 g; sól: 1704.37 mg; suma cukrów prostych: 30.80 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynka wp 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg waniliowy 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	tomatowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), schab duszony 100g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), warzywa gotowane 100g ( <b>ROS</b> ), sos 100ml,	szynka drobiowa 40g ( <b>BIA</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 80g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2199.14 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 95.61 g; Węglowodany ogółem: 252.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; sól: 1762.51 mg; suma cukrów prostych: 16.17 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g;		
<b>wtorek 2026-06-16</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynka wp 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 30g, pomidor 30g, <b>II Śniadanie:</b> jabłko pieczone z cynamonem 150g,	tomatowa z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Schab gotowany 100g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, kasza jęczmienna na sypko 150g ( <b>GLU</b> ), surówka z kapusty białej z koperkiem 100g, sos 100ml, <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 100g,	szynka drobiowa 40g ( <b>BIA</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, sałata 20g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2260.55 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 78.68 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.52 g; sól: 2256.91 mg; suma cukrów prostych: 39.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-17</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</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> ), szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	Zupa jarzynowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, fasolka po bretońsku 100g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU, ROŚ</b> ), ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ),	sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2060.13 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08 g; sól: 2429.21 mg; suma cukrów prostych: 29.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g;		
<b>środa 2026-06-17</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
zupa mleczna z kaszą jęczmienną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta z ryby 30g ( <b>BIA, RYB</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynkowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, pierogi z serem i jogurtem. 250g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), polędwica drobiow 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2060.86 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.82 g; sól: 2123.35 mg; suma cukrów prostych: 30.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g;		
<b>środa 2026-06-17</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 biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałata 20g, pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> budyń bez soku 100ml ( <b>BIA</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, pierogi z serem i jogurtem . 300g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> jabłko pieczone z cynamonem 150g,	polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 139g ( <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 : 2290.35 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 69.26 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.59 g; sól: 1951.48 mg; suma cukrów prostych: 45.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-18</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasztet drobiowy 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), twaróg z papryką 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g, sałata 20g,	ryżanka z warzywami 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowy 150g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, buraki z jabłkiem 100g,	połędwica sopocka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), dżem 30g, herbata b cukru 250ml, papryka 30g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2057.53 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.20 g; sól: 2208.83 mg; suma cukrów prostych: 46.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasztet drobiowy 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka 40g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	sos 100ml, ryżanka z warzywami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowy 150g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, buraki z jabłkiem 100g,	połędwica sopocka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), dżem 30g, herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g, połędwica sopocka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2082.55 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.17 g; sól: 2437.38 mg; suma cukrów prostych: 46.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g;		
<b>czwartek 2026-06-18</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasztet drobiowy 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), szynka 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 50g, sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> mus warzywno owocowy 100g,	ryżanka z warzywami 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowy 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, buraki z jabłkiem 100g, <b>Podwieczorek:</b> kiwi 100g,	połędwica sopocka 40g ( <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, papryka 80g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2167.96 kcal; Białko ogółem: 66.53 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.41 g; sól: 2490.53 mg; suma cukrów prostych: 36.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-19</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), ser żółty 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> ), sałata 20g, papryka 50g,	zupa parzycha z ziemniakami 300kg ( <b>GLU, SEL</b> ), burgery rybne 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), surówka z kapusty kiszzonej 100g,	ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta ze strączkow 30g, herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, ogórek zielony 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2062.25 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.75 g; sól: 2298.99 mg; suma cukrów prostych: 45.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g;		
<b>piątek 2026-06-19</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> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g, serek grani naturalny 30g ( <b>BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), sos 100ml,	ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z fasolki szparagowej 30g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2014.54 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 54.31 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.59 g; sól: 2540.25 mg; suma cukrów prostych: 22.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;		
<b>piątek 2026-06-19</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> ), ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), papryka 50g, sałata 20g, <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g ( <b>BIA</b> ), Bukiet warzyw 100g ( <b>GLU, SEL</b> ), sos koperkowy 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> kaszka manna 150g ( <b>BIA, GLU</b> ),	ser topiony 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z fasolki szparagowej 30g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 250ml, sałata 20g, pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2116.43 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.11 g; sól: 2560.36 mg; suma cukrów prostych: 55.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-06-20</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta twarogowo paprykowa 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 40g , sałata 20g ,	Barszcz ukraiński 300ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), makaron z warzywami i kurczakiem 250g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , sos serowy 100g ( <b>BIA, GLU</b> ),	sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Szynka wp 30g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 250ml , ogórek zielony 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2152.01 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.66 g; sól: 2249.52 mg; suma cukrów prostych: 49.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g;		
<b>sobota 2026-06-20</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 30g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g , sałata 20g ,	Zupa jarzynowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), makaron z warzywami i kurczakiem 250g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , sos serowy 100g ( <b>BIA, GLU</b> ),	sałatka jarzynowa 100g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szynka gotowana 30g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b cukru 200ml , pomidor 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2052.29 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g; sól: 2355.34 mg; suma cukrów prostych: 25.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g;		
<b>sobota 2026-06-20</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta twarogowo-paprykowa 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g , sałata 20g , <b>II Śniadanie:</b> sałatka z pomidora i ogórka i sałaty z sosem vinegret 150g ,	Zupa jarzynowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), makaron z warzywami i kurczakiem 250g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , jabłko parowane 100g , jogurt naturalny 100g ( <b>BIA</b> ), sos serowy 100g ( <b>BIA, GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ciastka zbożowe z jagodami 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Szynka wp 30g ( <b>BIA</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 , ogórek zielony 50g , sałata 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2155.75 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.05 g; sól: 1709.94 mg; suma cukrów prostych: 32.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-06-21</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, rzodkiewka 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> ),	polędwica sopocka 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 : 2127.64 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 52.66 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g; sól: 2522.02 mg; suma cukrów prostych: 41.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;		
<b>niedziela 2026-06-21</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 ryżowa z brokułem i marchewką 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g, polędwica sopocka 30g ( <b>BIA, GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2107.86 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 61.15 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; sól: 2478.65 mg; suma cukrów prostych: 42.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g;		
<b>niedziela 2026-06-21</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, rzodkiewka 20g, ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> mus jogurtowy z owocami 100g ( <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 ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ciastka zbożowe z jagodami 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	polędwica sopocka 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 : 2124.55 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 315.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; sól: 2260.57 mg; suma cukrów prostych: 57.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: szpital Szubin/Nakło		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-22</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA</b>		
zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynkowa regionalna 30g ( <b>BIA, GLU</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,	barszcz czerwony z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki z gzikiem 300g ( <b>BIA</b> ), brokuł gotowany 100g ( <b>GLU</b> ),	masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), herbata b cukru 250ml, polędwica drobiowa 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), paprykarz 40g, pomidor 50g, papryka 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2128.46 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 61.63 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; sól: 2654.03 mg; suma cukrów prostych: 69.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-22</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>		
zupa mleczna z kaszką manną 100ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), szynkowa regionalna 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser biały w kostce 30g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g,	barszcz czerwony z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki z gzikiem 300g ( <b>BIA</b> ), brokuł gotowany 100g,	szynkowa regionalna 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno razowe 140g ( <b>GLU, JAJ</b> ), paprykarz 30g, herbata b/cukru 250ml, pomidor 50g, sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2136.43 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 58.84 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; sól: 2578.45 mg; suma cukrów prostych: 69.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-22</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> ), szynkowa regionalna 30g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 50g, sałata 20g, ser żółty 30g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z tartym jabłkiem 100g,	barszcz czerwony z makaronem 200ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki z gzikiem 300g, brokuł gotowany 100g, <b>Podwieczorek:</b> mus warzywno owocowy 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> ), paprykarz 40g, papryka 30g, pomidor 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2137.98 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.03 g; sól: 2417.99 mg; suma cukrów prostych: 67.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g;		

Dietetyk

.....