

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lecznica Mościckiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-11		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb mieszany pszenno-żytni 120g, Masło 20g, Ser topiony 40g, Wędlina - Szyńka drobiowa gotowana Duda 50g, Mleko 2% 100ml, Deser z koroną 175g (Zott) 1szt,	Zupa z mięsem Selerowa 300ml, Kluski leniwe z twarogiem masłem i cukrem 350g, Dynia kostka na parze z ziołami 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g, Masło 20g, Ser żółty niskotłuszczowy 40g, Wędlina - Schab ze spiżarni (Drozd) 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2704.21 kcal; Energia: 10810.64 kJ; Białko ogółem: 121.05 g; białko zwierzęce: 71.95 g; białko roślinne: 21.35 g; Tłuszcz: 112.20 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.49 g; Sód: 2413.10 mg; Potas: 2677.99 mg; Wapń: 1090.57 mg; Fosfor: 1449.45 mg; Błonnik pokarmowy: 16.78 g; suma cukrów prostych: 54.34 g; Woda: 779.12 g; Popiół: 15.16 g;		
wtorek 2026-05-12		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Twaróg krajanka półtłusty 70g, Wędlina - Szyńka drobiowa 40g, Mleko 2% 100ml, Ciasteczko biszkoptowe "LUBIŚ" 30g (Mondelez) 1szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml, Filet z łososia pieczony z świeżym koperkiem, masłem, płatkami czosnku i cytryną 100g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw na parze z ziołami 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g, Masło 20g, Pasta z tuńczyka z koperkiem 70g, Wędlina - Szyńka drobiowa 40g, Pomidor 80g,
Wartości odżywcze: Energia: 2251.63 kcal; Energia: 9203.58 kJ; Białko ogółem: 116.68 g; białko zwierzęce: 58.76 g; białko roślinne: 32.67 g; Tłuszcz: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 267.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.87 g; Sód: 2285.82 mg; Potas: 3381.58 mg; Wapń: 402.44 mg; Fosfor: 1220.46 mg; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; suma cukrów prostych: 27.28 g; Woda: 924.13 g; Popiół: 14.24 g;		
środa 2026-05-13		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Serek naturalny 50g, Szyńka drobiowa 50g, Pomidor 80g, Mleko 2% 100ml, Skyr waniliowy 1szt,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml, Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 150g, Sos pieczeniowy jasny 100ml, Gotowana kasza jęczmienna 150g, Brokuły gotowane 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Jajko gotowane kl. L 1szt, Szyńka drobiowa 50g, Pomidor 80g,
Wartości odżywcze: Energia: 2550.81 kcal; Energia: 10563.73 kJ; Białko ogółem: 141.27 g; białko zwierzęce: 82.23 g; białko roślinne: 39.93 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.46 g; Sód: 2259.54 mg; Potas: 3649.08 mg; Wapń: 433.24 mg; Fosfor: 1686.61 mg; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; suma cukrów prostych: 26.83 g; Woda: 955.70 g; Popiół: 14.97 g;		
czwartek 2026-05-14		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Pasztet drobiowy 50g, Wędlina - Szyńka drobiowa 50g, Mleko 2% 100ml, Deser monte 150g (Zott) 1szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, Pieczeń rzymska 100g, Sos pieczeniowy dietetyczny 100ml, Gotowana kasza jęczmienna 200g, Fasolka szparagowa 100g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Wędlina - Szyńka drobiowa 40g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 50g, Pomidor 80g,
Wartości odżywcze: Energia: 2783.24 kcal; Energia: 11295.13 kJ; Białko ogółem: 106.86 g; białko zwierzęce: 66.11 g; białko roślinne: 39.98 g; Tłuszcz: 124.42 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.96 g; Sód: 2798.57 mg; Potas: 2782.29 mg; Wapń: 780.74 mg; Fosfor: 1542.20 mg; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; suma cukrów prostych: 14.96 g; Woda: 672.70 g; Popiół: 15.88 g;		
piątek 2026-05-15		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Rogal maślany 1szt, Masło 20g, Serek kanapkowy orzechowy (Polmlek) 65g, Mleko 2% 100ml, Jogurt biszkoptowy 120g (Danone) 1szt,	Rosół z makaronem 300ml, Filet z miruny pieczony z cytryną 100g, Ziemniaki 200g, Marchewka z groszkiem 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Wędlina - Szyńka drobiowa 50g, Pasztet sojowy (Sante) 1szt, Pomidor 80g,
Wartości odżywcze: Energia: 2434.00 kcal; Energia: 9352.75 kJ; Białko ogółem: 103.50 g; białko zwierzęce: 66.37 g; białko roślinne: 29.55 g; Tłuszcz: 110.17 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; Sód: 2334.92 mg; Potas: 3457.66 mg; Wapń: 367.54 mg; Fosfor: 1174.76 mg; Błonnik pokarmowy: 17.18 g; suma cukrów prostych: 32.40 g; Woda: 874.67 g; Popiół: 14.34 g;		
sobota 2026-05-16		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 50g, Wędlina - Szyńka drobiowa 40g, Mleko 2% 100ml, Mleczna kanapka 29g (Zott) 1szt,	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 300ml, Schab pieczony 120g, Sos pieczeniowy jasny 100ml, Ziemniaki 150g, Kalafior na parze z ziołami 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Wędlina - Szyńka piastowska (Kozłowski) 50g, Serek wiejski 100g, Pomidor 80g,
Wartości odżywcze: Energia: 2290.83 kcal; Energia: 8882.76 kJ; Białko ogółem: 112.89 g; białko zwierzęce: 68.50 g; białko roślinne: 34.95 g; Tłuszcz: 95.67 g; Węglowodany ogółem: 259.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.47 g; Sód: 2275.72 mg; Potas: 3426.85 mg; Wapń: 727.89 mg; Fosfor: 1371.84 mg; Błonnik pokarmowy: 17.39 g; suma cukrów prostych: 25.36 g; Woda: 915.79 g; Popiół: 15.83 g;		

