Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lecznica Mościckiego

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Jajko gotowane kl. L 1szt, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 50g, Jogurt biszkoptowy 120g (Danone) 1szt, Mleko 2% 100ml,	Zupa ziemniaczana 350ml, Wątróbka drobiowa w sosie własnym 200g, Ziemniaki 200g, Brokuły na parze z ziołami 100g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Wędlina - filet królewski z indyka 50g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 50g, Pomidor 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2447.11 kcal; Energia: 9856.57 kJ; Białko ogółem: 116.84 g; białko zwierzęce: 81.35 g; białko roślinne: 33.58 g; Tłuszcz: 106.20 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.23 g; Sód: 2621.13 mg; Potas: 3691.55 mg; Wapń: 763.63 mg; Fosfor: 1744.76 mg; Błonnik pokarmowy: 15.25 g; suma cukrów prostych: 14.14 g; Woda: 896.12 g; Popiół: 16.00 g;		
piątek 2026-05-22	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Rogal maślany 1szt, Masło 20g, Miód 25g (Królowa Pszczół) 1szt, Twarożek półtłusty waniliowy 50g, Mleko 2% 100ml, Deser monte 150g (Zott) 1szt,	Rosół z makaronem 300ml, Filet z miruny pieczony z cytryną 100g, Ziemniaki 200g, Marchewka z groszkiem oprószana 200g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 50g, Pasztet sojowy (Sante) 1szt, Pomidor 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2395.24 kcal; Energia: 9838.54 kJ; Białko ogółem: 99.04 g; białko zwierzęce: 64.20 g; białko roślinne: 30.92 g; Tłuszcz: 102.59 g; Węglowodany ogółem: 284.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Sód: 2515.98 mg; Potas: 3468.34 mg; Wapń: 434.83 mg; Fosfor: 1229.95 mg; Błonnik pokarmowy: 19.68 g; suma cukrów prostych: 28.30 g; Woda: 781.50 g; Popiół: 14.54 g;		
sobota 2026-05-23	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 50g, Wędlina - Szynka drobiowa 50g, Mleko 2% 100ml, Jogurt biszkoptowy 120g (Danone) 1szt,	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml, Roladka drobiowa duszona faszerowana pieczarkami 150g, Gotowana kasza jaglana 200g, Brukselka gotowana 150g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 50g, Ser topiony trójkąt 2szt, Pomidor 60g,
Wartości odżywcze: Energia: 2835.81 kcal; Energia: 11635.61 kJ; Białko ogółem: 142.04 g; białko zwierzęce: 95.20 g; białko roślinne: 45.41 g; Tłuszcz: 128.51 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.18 g; Sód: 3899.69 mg; Potas: 3593.68 mg; Wapń: 1289.45 mg; Fosfor: 1910.41 mg; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; suma cukrów prostych: 13.65 g; Woda: 854.26 g; Popiół: 22.59 g;		
niedziela 2026-05-24	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Twarożek półtłusty 70g, Wędlina - Polędwica sopocka (Kozłowski) 40g, Mleko 2% 100ml, Deser monte 150g (Zott) 1szt,	Rosół z makaronem 300ml, Pałka z kurczaka gotowana posypana ziołami 2szt, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Wędlina - Szynka drobiowa 50g, Ser topiony trójkąt 2szt, Pomidor 80g,
Wartości odżywcze: Energia: 2644.46 kcal; Energia: 10879.52 kJ; Białko ogółem: 123.02 g; białko zwierzęce: 84.37 g; białko roślinne: 35.92 g; Tłuszcz: 118.59 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.92 g; Sód: 3537.37 mg; Potas: 3368.18 mg; Wapń: 904.36 mg; Fosfor: 1568.28 mg; Błonnik pokarmowy: 17.93 g; suma cukrów prostych: 27.69 g; Woda: 890.96 g; Popiół: 18.58 g;		
poniedziałek 2026-05-25	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Twaróg krajanka półtłusty 70g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 50g, Mleko 2% 100ml, Jogurt biszkoptowy 120g (Danone) 1szt,	Zupa botwinkowa z ziemniakami 300ml, Makaron z serem twarogowym i sosem owocowym 350g, Dynia kostka na parze z ziołami 100g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 50g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 50g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2776.09 kcal; Energia: 11405.98 kJ; Białko ogółem: 124.42 g; białko zwierzęce: 77.47 g; białko roślinne: 45.52 g; Tłuszcz: 92.68 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Sód: 2868.19 mg; Potas: 3210.61 mg; Wapń: 1027.42 mg; Fosfor: 1625.65 mg; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; suma cukrów prostych: 48.22 g; Woda: 956.17 g; Popiół: 18.23 g;		
wtorek 2026-05-26	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 50g, Wędlina - Szynka drobiowa 30g, Pudding serduszko 125g (Zott) 1szt, Mleko 2% 100ml,	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350ml, Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 100g, Ziemniaki 200g, Kalafior na parze z ziołami 100g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Ser topiony trójkąt 2szt, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2547.52 kcal; Energia: 10362.93 kJ; Białko ogółem: 125.62 g; białko zwierzęce: 86.52 g; białko roślinne: 38.62 g; Tłuszcz: 107.31 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.21 g; Sód: 3937.82 mg; Potas: 3772.75 mg; Wapń: 960.42 mg; Fosfor: 1703.00 mg; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; suma cukrów prostych: 25.85 g; Woda: 1022.40 g; Popiół: 21.28 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lecznica Mościckiego

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Jajko gotowane kl. L 1szt, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Deser z koroną 175g (Zott) 1szt, Mleko 2% 100ml,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml, Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 100g, Gotowane kluski śląskie z dziurką 200g, Surówka mizeria w sosie jogurtowym z koperkiem 100g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Pasta z zielonego groszku 50g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2428.30 kcal; Energia: 10012.94 kJ; Białko ogółem: 104.11 g; białko zwierzęce: 68.10 g; białko roślinne: 35.46 g; Tłuszcz: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.33 g; Sód: 2287.96 mg; Potas: 3792.97 mg; Wapń: 444.14 mg; Fosfor: 1480.25 mg; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; suma cukrów prostych: 30.63 g; Woda: 1052.20 g; Popiół: 15.36 g;		
czwartek 2026-05-28	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 50g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Ciasteczko biszkoptowe "LUBIŚ" 30g (Mondelez) 1szt, Mleko 2% 100ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, Gołąbek bez zawijania 200g, Sos koperkowy 100ml, Sałata lodowa z jogurtem i koperkiem 80g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Wędlina - Szynka dębowa drobiowa Nikpol 40g, Pasztet pieczony 70g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2448.05 kcal; Energia: 9687.19 kJ; Białko ogółem: 101.68 g; białko zwierzęce: 67.73 g; białko roślinne: 32.77 g; Tłuszcz: 115.15 g; Węglowodany ogółem: 266.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.49 g; Sód: 2907.00 mg; Potas: 2614.86 mg; Wapń: 827.16 mg; Fosfor: 1368.41 mg; Błonnik pokarmowy: 14.95 g; suma cukrów prostych: 16.62 g; Woda: 710.70 g; Popiół: 17.67 g;		
piątek 2026-05-29	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Rogal maślany 1szt, Masło 15g, Miód 25g (Królowa Pszczół) 2szt, Twarożek półtłusty waniliowy 50g, Mleko 2% 100ml, Mleczna kanapka 29g (Zott) 1szt,	Zupa rosół z makaronem 350ml, Filet z miruny pieczony z cytryną 100g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw na parze z ziołami 80g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Serek włoski (Sierpc) 55g,
Wartości odżywcze: Energia: 1890.74 kcal; Energia: 7738.12 kJ; Białko ogółem: 90.87 g; białko zwierzęce: 62.85 g; białko roślinne: 28.02 g; Tłuszcz: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 260.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Sód: 1560.56 mg; Potas: 2596.93 mg; Wapń: 389.30 mg; Fosfor: 1086.54 mg; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; suma cukrów prostych: 25.72 g; Woda: 703.41 g; Popiół: 11.28 g;		
sobota 2026-05-30	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 40g, Wędlina - Szynka drobiowa 30g, Mleko 2% 100ml, Skyr waniliowy 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml, Pieczeń rzymska 100g, Sos pieczeniowy jasny 100ml, Gotowana kasza jęczmienna 200g, Cukinia na parze 80g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Ser topiony 50g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2618.29 kcal; Energia: 10647.76 kJ; Białko ogółem: 122.86 g; białko zwierzęce: 65.86 g; białko roślinne: 39.44 g; Tłuszcz: 102.03 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.51 g; Sód: 2927.93 mg; Potas: 2814.02 mg; Wapń: 937.25 mg; Fosfor: 1564.85 mg; Błonnik pokarmowy: 20.14 g; suma cukrów prostych: 14.08 g; Woda: 689.29 g; Popiół: 16.34 g;		
niedziela 2026-05-31	**Dieta: LECZNICA PODSTAWA**	
Chleb baton pszenny 150g, Masło 20g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Twaróg krajanka półtłusty 70g, Mleko 2% 100ml, Banan 1szt,	Rosół z makaronem krajanka 300ml, pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw na parze 80g,	Chleb baton pszenny 150g, Masło 15g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2303.17 kcal; Energia: 9370.86 kJ; Białko ogółem: 107.95 g; białko zwierzęce: 71.77 g; białko roślinne: 37.25 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.19 g; Sód: 2172.71 mg; Potas: 3819.64 mg; Wapń: 697.03 mg; Fosfor: 1465.17 mg; Błonnik pokarmowy: 18.42 g; suma cukrów prostych: 35.66 g; Woda: 904.74 g; Popiół: 15.62 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone