

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lecznica Mościckiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 40g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Mleko 2% 100ml, Banan 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml, Klopsiki wieprzowe duszone 80g, Sos pieczeniowy dietetyczny 80ml, Gotowana kasza jęczmienna 200g, Gotowana Fasolka szparagowa 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Jajko gotowane kl. L 1szt, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.88 kcal; Energia: 9317.49 kJ; Białko ogółem: 91.75 g; białko zwierzęce: 57.10 g; białko roślinne: 35.34 g; Tłuszcz: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.87 g; Sód: 1835.87 mg; Potas: 3244.67 mg; Wapń: 670.34 mg; Fosfor: 1440.19 mg; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; suma cukrów prostych: 27.55 g; Woda: 779.93 g; Popiół: 14.11 g;		
niedziela 2026-08-02		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Serek wiejski (pakowany jednoporcjowo) 100g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Mleko 2% 100ml, Deser mleczno-ryżowy naturalny 200g (Muller) 1szt,	Rosół z makaronem krajanka 350ml, pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw na parze 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 40g, Pasztet pieczony 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1943.92 kcal; Energia: 7549.58 kJ; Białko ogółem: 102.59 g; białko zwierzęce: 54.18 g; białko roślinne: 28.21 g; Tłuszcz: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 215.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.42 g; Sód: 2206.63 mg; Potas: 2858.36 mg; Wapń: 248.31 mg; Fosfor: 1056.34 mg; Błonnik pokarmowy: 12.92 g; suma cukrów prostych: 12.04 g; Woda: 677.49 g; Popiół: 12.00 g;		
poniedziałek 2026-08-03		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Ser topiony 50g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Mleko 2% 100ml, Skyr waniliowy 150g (POLMLEK) 1szt,	Rosół z ziemniakami 350ml, Makaron z serem twarogowym i sosem owocowym 300g, Surówka z marchewki 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Twarożek półtłusty 40g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2266.67 kcal; Energia: 9113.89 kJ; Białko ogółem: 121.19 g; białko zwierzęce: 68.26 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 71.08 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.48 g; Sód: 2356.16 mg; Potas: 2685.14 mg; Wapń: 635.30 mg; Fosfor: 1307.87 mg; Błonnik pokarmowy: 13.52 g; suma cukrów prostych: 34.23 g; Woda: 713.27 g; Popiół: 13.28 g;		
wtorek 2026-08-04		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Twaróg krajanka półtłusty 40g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Mleko 2% 100ml, Muffinka 1szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, Pieczeń rzymska 80g, Sos koperkowy 80ml, Gotowany ryż biały 200g, Bukiet warzyw na parze 150g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Ser żółty półtłusty (Mońki) 40g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2303.74 kcal; Energia: 7769.71 kJ; Białko ogółem: 94.92 g; białko zwierzęce: 58.89 g; białko roślinne: 33.34 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 283.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.67 g; Sód: 1856.41 mg; Potas: 2995.44 mg; Wapń: 689.89 mg; Fosfor: 1289.99 mg; Błonnik pokarmowy: 18.37 g; suma cukrów prostych: 13.09 g; Woda: 799.32 g; Popiół: 14.52 g;		
środa 2026-08-05		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Jajko gotowane kl. L 1szt, Szynka drobiowa 40g, Mleko 2% 100ml, Deser z koroną 175g (Zott) 1szt,	Rosół z makaronem krajanka 350ml, Wątróbka drobiowa w sosie własnym dietetycznym 110g, Ziemniaki 150g, Marchewka z groszkiem 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Twarożek półtłusty 40g, Szynka drobiowa 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1792.20 kcal; Energia: 7316.75 kJ; Białko ogółem: 92.74 g; białko zwierzęce: 65.83 g; białko roślinne: 26.92 g; Tłuszcz: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 216.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Sód: 1771.27 mg; Potas: 2654.57 mg; Wapń: 366.73 mg; Fosfor: 1331.04 mg; Błonnik pokarmowy: 12.05 g; suma cukrów prostych: 28.99 g; Woda: 748.26 g; Popiół: 11.28 g;		
czwartek 2026-08-06		
Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Pasztet drobiowo-wieprzowy 1szt, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Mleko 2% 100ml, Deser monte 150g (Zott) 1szt,	Zupa kalarepkowa z ziemniakami 350ml, Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami w sosie pieczarkowym 300g, Kalafior gotowany 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Ser topiony 50g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.90 kcal; Energia: 9369.01 kJ; Białko ogółem: 95.49 g; białko zwierzęce: 63.07 g; białko roślinne: 29.58 g; Tłuszcz: 122.64 g; Węglowodany ogółem: 235.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.16 g; Sód: 2897.97 mg; Potas: 2515.68 mg; Wapń: 532.01 mg; Fosfor: 1216.76 mg; Błonnik pokarmowy: 13.42 g; suma cukrów prostych: 12.32 g; Woda: 680.41 g; Popiół: 15.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lecznica Mościckiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07 Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Rogal maślany 1szt, Masło 15g, Twarożek półtłusty waniliowy 40g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Mleko 2% 100ml, Ciasteczko biszkoptowe "LUBIŚ" 30g (Mondelez) 1szt,	Zupa jarzynowa 3-składnikowa 350ml, Filet z miruny pieczony z cytryną 100g, Ziemniaki 200g, Brukselka na parze 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Paszтет pieczony 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1869.22 kcal; Energia: 7327.77 kJ; Białko ogółem: 94.34 g; białko zwierzęce: 65.67 g; białko roślinne: 26.41 g; Tłuszcz: 77.41 g; Węglowodany ogółem: 212.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.47 g; Sód: 1905.85 mg; Potas: 3426.56 mg; Wapń: 357.76 mg; Fosfor: 1114.21 mg; Błonnik pokarmowy: 14.98 g; suma cukrów prostych: 22.33 g; Woda: 795.47 g; Popiół: 13.46 g;		
sobota 2026-08-08 Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Serek fromage górski przysmak (Sobik) 80g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Mleko 2% 100ml, Jogurt biszkoptowy 120g (Danone) 1szt,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml, Udko z kurczaka pieczone 150g, Sos pieczeniowy dietetyczny 80ml, Gotowana kasza jęczmienna 200g, Szpinak gotowany z dodatkiem czosnku 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Serek wiejski (pakowany jednorcujowo) 50g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2587.69 kcal; Energia: 8615.21 kJ; Białko ogółem: 115.24 g; białko zwierzęce: 37.60 g; białko roślinne: 31.89 g; Tłuszcz: 121.96 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.28 g; Sód: 1880.00 mg; Potas: 2376.98 mg; Wapń: 343.40 mg; Fosfor: 1066.10 mg; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; suma cukrów prostych: 13.30 g; Woda: 623.70 g; Popiół: 11.64 g;		
niedziela 2026-08-09 Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Jajko gotowane kl. L 1szt, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Mleko 2% 100ml, Deser monte 150g (Zott) 1szt,	Rosół z makaronem 350ml, Bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g, Gotowana Fasolka szparagowa 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Wędlina - Szynka drobiowa 40g, Pasta z zielonego groszku 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1993.44 kcal; Energia: 8112.75 kJ; Białko ogółem: 104.95 g; białko zwierzęce: 75.05 g; białko roślinne: 27.50 g; Tłuszcz: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 214.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.22 g; Sód: 1673.01 mg; Potas: 3099.19 mg; Wapń: 292.77 mg; Fosfor: 1250.00 mg; Błonnik pokarmowy: 12.69 g; suma cukrów prostych: 10.80 g; Woda: 759.92 g; Popiół: 11.54 g;		
poniedziałek 2026-08-10 Dieta: LECZNICA PODSTAWA		
Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Serek włoski (Sierpc) 55g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Mleko 2% 100ml, Banan 1szt,	Rosół z ziemniakami 350ml, Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 300g, Groszek zielony na parze 80g,	Chleb baton pszenny (Piekarnia "U Margoty") 100g, Masło 15g, Ser topiony 50g, Wędlina - Szynka drobiowa gotowana Duda 40g, Pomidor 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2341.89 kcal; Energia: 9621.52 kJ; Białko ogółem: 119.65 g; białko zwierzęce: 86.32 g; białko roślinne: 33.33 g; Tłuszcz: 89.98 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.05 g; Sód: 3671.09 mg; Potas: 3873.09 mg; Wapń: 641.45 mg; Fosfor: 1530.74 mg; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; suma cukrów prostych: 32.99 g; Woda: 944.86 g; Popiół: 19.07 g;		