

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), ser topiony 2 szt. 34g 92), szynka na kartki 40g (1,2,11,13),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb żytni 1 kromka 35g (1).
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3340.01 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 83.31 g; Węglowodany ogółem: 554.11 g; Sól: 8.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; suma cukrów prostych: 142.95 g; Błonnik pokarmowy: 48.71 g;

poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), twaróg 60g (2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 120g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2804.14 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 426.00 g; Sól: 6.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; suma cukrów prostych: 128.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g;

poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg 60g (2), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 120g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Bułka kajzerka 50g (1),
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2804.14 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 426.00 g; Sól: 6.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; suma cukrów prostych: 128.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g;

poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, twaróg 60g (2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, pomarańcza 1 szt, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), grejfrut 1 szt,		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.86 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; Sól: 8.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.61 g; suma cukrów prostych: 99.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g;

poniedziałek 2024-05-27 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3065.05 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 92.26 g; Węglowodany ogółem: 450.79 g; Sól: 11.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; suma cukrów prostych: 137.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.84 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), twarożek 60g (2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 120g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo,brokulem,szynką, szpinakiem baby 100g* (1),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2759.78 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 86.75 g; Węglowodany ogółem: 388.72 g; Sól: 10.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.45 g; suma cukrów prostych: 124.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g;

poniedziałek 2024-05-27		Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, twarożek 60g (2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 250g(2) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, pomarańcza 1 szt,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: grejfrut 1 szt, Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.86 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; Sól: 8.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.61 g; suma cukrów prostych: 99.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , serek homo waniliowy 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Rumsztyk z cebulą 100 g(3,13), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2742.32 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 387.93 g; Sól: 8.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.09 g; suma cukrów prostych: 104.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g;

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2) , sos marchewkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2759.93 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; Sól: 8.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.44 g; suma cukrów prostych: 104.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g;

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , serek homo waniliowy 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2) , sos marchewkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2759.93 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; Sól: 8.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.44 g; suma cukrów prostych: 104.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g;

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , serek homog. nat. 60g.(2), II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. , sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, grejfrut 1 szt, sos marchewkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*,
		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2581.89 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 88.71 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; Sól: 8.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.61 g; suma cukrów prostych: 101.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g;

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , serek homo waniliowy 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Rumsztyk z cebulą 100 g(3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2964.31 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 99.87 g; Węglowodany ogółem: 399.49 g; Sól: 12.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; suma cukrów prostych: 115.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g;

wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g, II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2) , sos marchewkowy 100g (1,2), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2981.92 kcal; Białko ogółem: 146.69 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; Sól: 11.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; suma cukrów prostych: 115.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.30 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-05-28	Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3	
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , serek homog. nat. 60g.(2).	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2) , sos marchewkowy 100g (1,2), Surówka z czerwonej kapusty 120 g.	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty,ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), jabłko deserowe 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2581.89 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 88.71 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; Sól: 8.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.61 g; suma cukrów prostych: 101.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), gulasz po cygańsku 160g, Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2531.92 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; Sól: 12.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.48 g; suma cukrów prostych: 104.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g;

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Twarożek z koperkiem 60g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.77 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; Sól: 7.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.98 g; suma cukrów prostych: 125.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g;

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Twarożek z koperkiem 60g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.72 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 72.37 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; Sól: 7.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.70 g; suma cukrów prostych: 125.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g;

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), Kasza gryczana 200 g, kiwi 1szt.,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Napój roślinny b/c 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.91 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 78.79 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; Sól: 11.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g; suma cukrów prostych: 83.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g;

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), gulasz po cygańsku 160g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), kiwi 1szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2810.67 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; Sól: 15.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34 g; suma cukrów prostych: 115.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g;

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Twarożek z koperkiem 60g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i jajkiem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2513.91 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; Sól: 10.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.52 g; suma cukrów prostych: 136.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g;

środa 2024-05-29 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2).	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , surówka z ogórka kisz.120g(3,11,13), Kasza gryczana 200 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, kiwi 1szt.,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Napój roślinny b/c 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokulem 100g* (1), mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.91 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 78.79 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; Sól: 11.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g; suma cukrów prostych: 83.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

czwartek 2024-05-30

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), schab duszony 90g*, Marchewka z groszkiem 120g (1,2), ziemniaki 250g(2), mandarynka 2 szt., Sos pieczeniowy 100g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Ser żółty 50g(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszoneką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g.

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2829.21 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 397.14 g; Sól: 8.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; suma cukrów prostych: 77.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g;

czwartek 2024-05-30

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g.

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), mandarynka 2 szt., Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszoneką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.15 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; Sól: 7.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.85 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g;

czwartek 2024-05-30

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g.

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos jarzynowy 100g* (1,2,13).

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszoneką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.15 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; Sól: 7.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.85 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g;

czwartek 2024-05-30

Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g.

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, Ziemniaki 200g* (2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos jarzynowy 100g* (1,2,13).

Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Ser żółty 50g(2), Jogurt naturalny 150g, Salátka z roszoneką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*.

II Śniadanie: pomarańcza 1 szt, sok warzywny 300ml 1 szt., Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.49 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 95.98 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; Sól: 8.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.76 g; suma cukrów prostych: 72.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g;

czwartek 2024-05-30

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), schab duszony 90g*, Marchewka z groszkiem 120g (1,2), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pieczeniowy 100g (1),

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Ser żółty 50g(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszoneką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g.

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3060.60 kcal; Białko ogółem: 138.75 g; Tłuszcz: 96.51 g; Węglowodany ogółem: 411.76 g; Sól: 11.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.04 g; suma cukrów prostych: 88.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;

czwartek 2024-05-30

Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2

kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g.

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos jarzynowy 100g* (1,2,13).

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszoneką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,

Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

II Śniadanie: Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2707.54 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; Sól: 10.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.75 g; suma cukrów prostych: 86.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;

czwartek 2024-05-30

Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3

Jadłospisy dla oddziałów

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g.	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos jarzynowy 100g* (1,2,13).	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Ser żółty 50g(2), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, pomarańcza 1 szt.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2559.34 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 307.61 g; Sól: 8.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.70 g; suma cukrów prostych: 72.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), ogórek zielony 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), miód 2szt. (50g), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), gruszka 1 szt., surówka z kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml* ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2897.61 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 68.68 g; Węglowodany ogółem: 461.14 g; Sól: 6.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.57 g; suma cukrów prostych: 114.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml* , grejfrut 150g , brokuły z wody 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2692.29 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 67.71 g; Węglowodany ogółem: 413.01 g; Sól: 5.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.57 g; suma cukrów prostych: 103.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml* , grejfrut 150g , brokuły z wody 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2692.29 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 67.71 g; Węglowodany ogółem: 413.01 g; Sól: 5.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.57 g; suma cukrów prostych: 103.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g, kakao b/c 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), II Śniadanie: Salátka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt.	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml* , gruszka 1 szt., ziemniaki 250g(2) , surówka z kap. pekińskiej 120g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,
		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.14 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; Sól: 8.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.96 g; suma cukrów prostych: 89.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), ogórek zielony 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1), II Śniadanie: Salátka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), sok warzywny 300ml 1 szt. ,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), Kompot z owoców mroż. 250ml* , gruszka 1 szt., surówka z kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3087.90 kcal; Białko ogółem: 138.01 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 455.69 g; Sól: 10.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.23 g; suma cukrów prostych: 122.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.69 g;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z kaszą jęczmienną, pomidorem, rukolą i jajkiem 100g* (1,3),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml* , grejfrut 150g , brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2756.08 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 80.48 g; Węglowodany ogółem: 385.43 g; Sól: 9.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 113.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g;

piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g, kakao bez cukru 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g(2) . Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 szt., surówka z kap. pekińskiej 120g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt.		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.14 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; Sól: 8.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.96 g; suma cukrów prostych: 89.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g.,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Potrawka drobiowa 160g (1,2,13).	masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), mandarynka 2 szt.,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2655.58 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; Sól: 9.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.27 g; suma cukrów prostych: 86.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2976.19 kcal; Białko ogółem: 145.12 g; Tłuszcz: 111.58 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; Sól: 9.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.00 g; suma cukrów prostych: 82.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , pomarańcza 1 szt.	Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2820.26 kcal; Białko ogółem: 142.49 g; Tłuszcz: 109.61 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; Sól: 8.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.43 g; suma cukrów prostych: 76.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2557.91 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 86.68 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; Sól: 7.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.04 g; suma cukrów prostych: 77.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, serek wiejski 60g (2).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt.	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, Polędwica sopocka 40g (8), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), kiwi 1szt.		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2721.04 kcal; Białko ogółem: 144.35 g; Tłuszcz: 120.93 g; Węglowodany ogółem: 266.08 g; Sól: 10.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.29 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4).		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3229.19 kcal; Białko ogółem: 157.07 g; Tłuszcz: 125.88 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; Sól: 12.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.23 g; suma cukrów prostych: 92.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , pomarańcza 1 szt.	Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3073.26 kcal; Białko ogółem: 154.44 g; Tłuszcz: 123.91 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Sól: 12.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.65 g; suma cukrów prostych: 87.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g;

niedziela 2024-06-02		
Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		

Jadłospisy dla oddziałów

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, serek wiejski 60g (2).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) . surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt.	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), kiwi 1szt.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2721.04 kcal; Białko ogółem: 144.35 g; Tłuszcz: 120.93 g; Węglowodany ogółem: 266.08 g; Sól: 10.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.29 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;

Dietetyk

.....