

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

poniedziałek 2024-05-13

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1).

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Fasolka po bretońsku 300g(1,8), ziemniaki 250g(2), brokuły z wody 120 g, grejfrut 1 szt.

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2846.18 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 79.12 g; Węglowodany ogółem: 429.25 g; Sól: 7.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.26 g; suma cukrów prostych: 94.33 g; Błonnik pokarmowy: 49.42 g;

poniedziałek 2024-05-13

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g.

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2).

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.41 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; Sól: 6.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g; suma cukrów prostych: 96.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;

poniedziałek 2024-05-13

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g.

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2).

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.41 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; Sól: 6.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g; suma cukrów prostych: 96.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;

poniedziałek 2024-05-13

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g.

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, grejfrut 1 szt, Ziemniaki 200g* (2).

Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.80 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; Sól: 8.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.86 g; suma cukrów prostych: 81.07 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g;

poniedziałek 2024-05-13

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1).

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Ziemniaki 200g* (2).

Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.46 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 274.74 g; Sól: 3.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.10 g; suma cukrów prostych: 76.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g;

poniedziałek 2024-05-13

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml.

Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 100g.

Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Ziemniaki 200g* (2).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1985.15 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 70.37 g; Węglowodany ogółem: 245.23 g; Sól: 2.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.11 g; suma cukrów prostych: 75.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-13		Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz wieprzowy z łopatką 160g*(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, ziemniaki 250g(2) .	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2893.53 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 93.92 g; Węglowodany ogółem: 392.84 g; Sól: 10.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 109.90 g; Błonnik pokarmowy: 37.70 g;

poniedziałek 2024-05-13		Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.60 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; Sól: 9.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; suma cukrów prostych: 107.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g;

poniedziałek 2024-05-13		Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g.	grejfrut 1 szt, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, Ziemniaki 200g* (2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: kiwi 1szt., sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.40 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 73.98 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; Sól: 8.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.05 g; suma cukrów prostych: 85.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

wtorek 2024-05-14

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kotlet schabowy - 100 (1,2,3), ziemniaki 250g(2), mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt.,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2813.30 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 79.13 g; Węglowodany ogółem: 407.20 g; Sól: 8.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.69 g; suma cukrów prostych: 90.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g;

wtorek 2024-05-14

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Sos pietruszkowy 100g (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 120g, mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2441.93 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 61.87 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; Sól: 6.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.75 g; suma cukrów prostych: 89.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;

wtorek 2024-05-14

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2593.33 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 63.90 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; Sól: 8.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; suma cukrów prostych: 90.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;

wtorek 2024-05-14

Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 2 szt.,

Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), gruszka 1 szt.,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2659.48 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; Sól: 9.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; suma cukrów prostych: 99.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.65 g;

wtorek 2024-05-14

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g* (2),

Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Napój roślinny 330ml*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.68 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; Sól: 2.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; suma cukrów prostych: 89.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g;

wtorek 2024-05-14

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,

Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, ziemniaki 250g(2),

Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Napój roślinny 330ml*, brokuły z wody 120 g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.53 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 234.91 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.32 g; suma cukrów prostych: 87.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;

wtorek 2024-05-14

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka panier.100g*(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , mizeria z jogurtem 120g (2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2899.22 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 87.83 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; Sól: 12.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; suma cukrów prostych: 101.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g;

wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 120g , Sos pietruszkowy 100g (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*.
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2815.33 kcal; Białko ogółem: 138.44 g; Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; Sól: 11.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.10 g; suma cukrów prostych: 101.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g;

wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2).	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 120g , mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*.	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*.
II Śniadanie: gruszka 1 szt., sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4).		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2659.48 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; Sól: 9.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; suma cukrów prostych: 99.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.65 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	grochowa z ziem. 350ml.(1,2,8,13), jajko 2szt. w sosie chrzanowym 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3241.66 kcal; Białko ogółem: 139.50 g; Tłuszcz: 97.88 g; Węglowodany ogółem: 461.38 g; Sól: 9.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.38 g; suma cukrów prostych: 126.24 g; Błonnik pokarmowy: 42.58 g;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13),	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2552.07 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 74.07 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; Sól: 7.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 113.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13),	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2552.07 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 74.07 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; Sól: 7.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 113.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt., Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt.		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.88 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; Sól: 10.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; suma cukrów prostych: 87.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.11 g;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.55 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 247.02 g; Sól: 3.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.56 g; suma cukrów prostych: 75.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*.	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 100g,	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.94 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 91.14 g; Węglowodany ogółem: 191.07 g; Sól: 2.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.19 g; suma cukrów prostych: 73.88 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	grochowa z ziem. 350ml.(1,2,8,13), jajko 2szt. w sosie chrzanowym 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3473.05 kcal; Białko ogółem: 151.01 g; Tłuszcz: 109.84 g; Węglowodany ogółem: 475.99 g; Sól: 12.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.28 g; suma cukrów prostych: 137.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13),	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2783.46 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 86.03 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; Sól: 10.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; suma cukrów prostych: 124.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g;

środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt., Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, 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]: 2542.88 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; Sól: 10.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; suma cukrów prostych: 87.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.11 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

czwartek 2024-05-16

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,

schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2818.49 kcal; Białko ogółem: 141.35 g; Tłuszcz: 97.16 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; Sól: 9.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.80 g; suma cukrów prostych: 83.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g;

czwartek 2024-05-16

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.57 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Tłuszcz: 85.31 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; Sól: 7.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.41 g; suma cukrów prostych: 74.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g;

czwartek 2024-05-16

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2658.57 kcal; Białko ogółem: 135.88 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; Sól: 8.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.26 g; suma cukrów prostych: 76.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;

czwartek 2024-05-16

Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2).

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, jabłko deserowe 1 szt. ,

schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), grejfrut 1 szt.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2893.24 kcal; Białko ogółem: 142.51 g; Tłuszcz: 105.57 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; Sól: 11.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.64 g; suma cukrów prostych: 98.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.71 g;

czwartek 2024-05-16

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1).

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.64 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; Sól: 2.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 59.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

czwartek 2024-05-16

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*.

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.64 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodany ogółem: 234.63 g; Sól: 2.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.50 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g;

czwartek 2024-05-16

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2), Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4).		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3026.49 kcal; Białko ogółem: 150.14 g; Tłuszcz: 109.00 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; Sól: 12.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.67 g; suma cukrów prostych: 94.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;

czwartek 2024-05-16 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2716.57 kcal; Białko ogółem: 140.47 g; Tłuszcz: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; Sól: 10.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; suma cukrów prostych: 85.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g;

czwartek 2024-05-16 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. , grejfrut 1 szt.		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2893.24 kcal; Białko ogółem: 142.51 g; Tłuszcz: 105.57 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; Sól: 11.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.64 g; suma cukrów prostych: 98.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.71 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

piątek 2024-05-17

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), miód 2szt. (50g), papryka świeża 50g., chleb żytni 1 kromka 35g (1).

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z miruny smaź. 100g (1,3,4,13,8), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3176.35 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 473.74 g; Sól: 8.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; suma cukrów prostych: 104.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g;

piątek 2024-05-17

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), serek homo waniliowy 60g (2), kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g.

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, jogurt owocowy 150g 1szt. (2).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2957.64 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 446.90 g; Sól: 6.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.72 g; suma cukrów prostych: 105.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;

piątek 2024-05-17

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), serek homo waniliowy 60g (2), kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g.

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2957.64 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 446.90 g; Sól: 6.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.72 g; suma cukrów prostych: 105.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;

piątek 2024-05-17

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g.(2), papryka świeża 50g., Polędwica sopočka 40g (8), Kakao b/c 250 ml.

Krupnik 350ml(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), pomarańcza 1 szt.

Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2876.49 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 95.01 g; Węglowodany ogółem: 388.83 g; Sól: 10.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.97 g; suma cukrów prostych: 84.74 g; Błonnik pokarmowy: 44.68 g;

piątek 2024-05-17

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

kakao 250ml(1,2), Ryż na ml, jajo.masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1).

Kompot z owoców mroż. 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*.

Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt owocowy 150g 1szt. (2).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.15 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 213.71 g; Sól: 3.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16 g; suma cukrów prostych: 77.92 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g;

piątek 2024-05-17

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

kakao 250ml(1,2), Ryż na ml, jajo.masło 350ml,

Kompot z owoców mroż. 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, jogurt owocowy 150g 1szt. (2).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.65 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodany ogółem: 223.20 g; Sól: 2.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g;

piątek 2024-05-17

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kajzerka 1 szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), Połudwica sopočka 40g (8), papryka świeża 50g., chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z miruny smaź. 100g (1,3,4,13,8), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g.
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3366.00 kcal; Białko ogółem: 145.64 g; Tłuszcz: 101.69 g; Węglowodany ogółem: 463.72 g; Sól: 12.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.36 g; suma cukrów prostych: 115.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g;

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), Połudwica sopočka 40g (8), serek homo waniliowy 60g (2), kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z kalafiozem, jajkiem, 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]: 3122.03 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 98.42 g; Węglowodany ogółem: 418.61 g; Sól: 10.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.64 g; suma cukrów prostych: 115.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g;

piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g.(2), papryka świeża 50g., Połudwica sopočka 40g (8), kakao bez cukru 250ml (2).	Krupnik 350ml(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), pomarańcza 1 szt.	Kakao b/c 250 ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. , gruszka 1 szt.,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2982.06 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 99.26 g; Węglowodany ogółem: 399.16 g; Sól: 10.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.49 g; suma cukrów prostych: 93.56 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Sos spaghetti 120g+ser 20g (1,2), makaron 200g (1,3), surówka z kap. pekińskiej 120g, Banan 1 szt, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z rzodkiewki, roszponki, pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11),
		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2630.41 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; Sól: 9.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.29 g; suma cukrów prostych: 113.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.340g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt,	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2475.79 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 66.61 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; Sól: 6.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.09 g; suma cukrów prostych: 110.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.340g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt,	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2475.79 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 66.61 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; Sól: 6.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.09 g; suma cukrów prostych: 110.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 340g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, kiwi 1szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki, roszponki, pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.86 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Sól: 9.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 77.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.87 g;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, sucharki 30g*(1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata 250g, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2027.59 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 81.32 g; Węglowodany ogółem: 219.23 g; Sól: 2.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; suma cukrów prostych: 87.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 100g,	marchew gotowana 120g (1,2), Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Herbata 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2025.28 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 225.62 g; Sól: 2.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.72 g; suma cukrów prostych: 86.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Sos spaghetti 120g+ser 20g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, makaron 200g (1,3), surówka z kap. pekińskiej 120g, Banan 1 szt,	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki, roszponki, pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11),
II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2906.01 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 105.17 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; Sól: 13.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 124.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.340g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt,	masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2751.39 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; Sól: 9.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.42 g; suma cukrów prostych: 121.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;

sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 340g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, kiwi 1szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki, roszponki, pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. , mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.66 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; Sól: 9.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; suma cukrów prostych: 78.84 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

niedziela 2024-05-19

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Grysikowa 350ml*(1,8,13), Bitka wieprzowa z łopatki 90g w sosie własnym (1), ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pieczeniowy 100g (1),

kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3071.71 kcal; Białko ogółem: 141.35 g; Tłuszcz: 109.09 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; Sól: 10.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.94 g; suma cukrów prostych: 87.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g;

niedziela 2024-05-19

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Serek almette 2szt. 60g (2), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),

kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3410.44 kcal; Białko ogółem: 143.52 g; Tłuszcz: 163.15 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; Sól: 9.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 85.97 g; suma cukrów prostych: 85.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;

niedziela 2024-05-19

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Serek almette 2szt. 60g (2), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),

masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3151.24 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 140.19 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; Sól: 8.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.53 g; suma cukrów prostych: 85.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g;

niedziela 2024-05-19

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

chleb żytni 90g(1) 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),

Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),

chleb razowy 90, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt., jabłko deserowe 1 szt.,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3664.70 kcal; Białko ogółem: 153.58 g; Tłuszcz: 177.52 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; Sól: 13.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 86.47 g; suma cukrów prostych: 94.30 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g;

niedziela 2024-05-19

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),

Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), bukiet warzyw królewski 120g,

Herbata 250g, Grysikowa 350ml*(1,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Mięso mielone drobiowe 90g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2044.41 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 214.52 g; Sól: 3.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 80.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.78 g;

niedziela 2024-05-19

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,

Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2),

Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1954.11 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 79.72 g; Węglowodany ogółem: 204.05 g; Sól: 2.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 59.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g;

niedziela 2024-05-19

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Bitka wieprzowa z łopatki 90g w sosie własnym (1), ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pieczeniowy 100g (1),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3324.70 kcal; Białko ogółem: 153.30 g; Tłuszcz: 123.39 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; Sól: 13.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.16 g; suma cukrów prostych: 98.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g;

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Serek almette 2szt. 60g (2), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3663.43 kcal; Białko ogółem: 155.47 g; Tłuszcz: 177.45 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; Sól: 13.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 88.19 g; suma cukrów prostych: 96.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g;

niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2),	mandarynka 2 szt., Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	chleb razowy 90, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), 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]: 3664.70 kcal; Białko ogółem: 153.58 g; Tłuszcz: 177.52 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; Sól: 13.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 86.47 g; suma cukrów prostych: 94.30 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g;

Dietetyk

.....