

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kasza manna na mleku 350g (1,2),	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Gulasz wieprzowy z łopatką 160g*(1), Kasza jęczmienna 200g*(1), Sałatka zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250g*, gruszka 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2825.85 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 102.46 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; Sól: 9.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.25 g; suma cukrów prostych: 91.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g;

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sałatka zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, Kasza jęczmienna 200g*(1),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2574.31 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; Sól: 7.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; suma cukrów prostych: 112.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g;

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sałatka zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, Kasza jęczmienna 200g*(1),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2574.31 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; Sól: 7.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; suma cukrów prostych: 112.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g;

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
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), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałatka zielona z sosem winegret 80g, gruszka 1 szt., kasza gryczana 200g,	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(2) 1szt., Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2517.21 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 103.98 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g; Sól: 9.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.64 g; suma cukrów prostych: 86.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1),	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Sałatka zielona z sosem winegret 100g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.57 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 210.72 g; Sól: 3.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.26 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g;

poniedziałek 2024-06-03 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Sałatka zielona z sosem winegret 100g*,	Herbata z cukrem 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2003.57 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 92.31 g; Węglowodany ogółem: 183.12 g; Sól: 2.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Błonnik pokarmowy: 17.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-03		Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1
kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kasza manna na mleku 350g (1,2),	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Gulasz wieprzowy z łopatki 160g*(1), Salata zielona z sosem winegret 80g, gruszka 1 szt., Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g,
II Śniadanie: Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3089.04 kcal; Białko ogółem: 141.46 g; Tłuszcz: 119.05 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; Sól: 12.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.56 g; suma cukrów prostych: 102.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g;

poniedziałek 2024-06-03		Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, Kasza jęczmienna 200g*(1),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2837.51 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; Sól: 10.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.83 g; suma cukrów prostych: 123.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;

poniedziałek 2024-06-03		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), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), kasza gryczana 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Salata zielona z sosem winegret 80g, gruszka 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(2) 1szt., Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2517.21 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 103.98 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g; Sól: 9.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.64 g; suma cukrów prostych: 86.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kotlet z karczku po parysku 100g* (1,3,13), ziemniaki 250g(2) , kapusta biała zasmażana 120g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 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 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2910.48 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 393.10 g; Sól: 8.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; suma cukrów prostych: 80.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g;

wtorek 2024-06-04 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), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	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), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2593.32 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 76.49 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; Sól: 7.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; suma cukrów prostych: 78.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;

wtorek 2024-06-04 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), serek wiejski 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	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), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2593.32 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 76.49 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; Sól: 7.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; suma cukrów prostych: 78.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;

wtorek 2024-06-04 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
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 zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, grejfrut 1 szt,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2558.75 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; Sól: 8.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.38 g; suma cukrów prostych: 90.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g;

wtorek 2024-06-04 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g, Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g, Ziemniaki 200g* (2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.93 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; Sól: 1.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.71 g; suma cukrów prostych: 60.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

wtorek 2024-06-04 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 200g (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g, ziemniaki 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1946.92 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 70.59 g; Węglowodany ogółem: 230.16 g; Sól: 2.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.44 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g;

wtorek 2024-06-04 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 świeża 50g., filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kotlet z karczku po parysku 100g* (1,3,13), ziemniaki 250g(2) , kapusta biała zasmażana 120g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 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 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3141.87 kcal; Białko ogółem: 131.19 g; Tłuszcz: 110.40 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; Sól: 11.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.76 g; suma cukrów prostych: 91.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g;

wtorek 2024-06-04 Jadłospis dla diety: Położniczy 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), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	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), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2822.01 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; Sól: 10.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 89.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;

wtorek 2024-06-04 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 zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, grejfrut 1 szt,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2558.75 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; Sól: 8.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.38 g; suma cukrów prostych: 90.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem truskawkowym 300g(1,2,3), Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 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, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryką,rukolą i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2585.78 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 70.63 g; Węglowodany ogółem: 393.15 g; Sól: 8.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.49 g; suma cukrów prostych: 139.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g;

środa 2024-06-05 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 farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z sosem truskawkowym 300g(1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.84 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; Sól: 6.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.14 g; suma cukrów prostych: 126.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g;

środa 2024-06-05 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 farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Makaron z sosem truskawkowym 300g(1,2,3), Banan 1 szt, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.84 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; Sól: 6.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.14 g; suma cukrów prostych: 126.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g;

środa 2024-06-05 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
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), serek homog. nat. 60g.(2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Risotto dieta 300g (13) , sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), pomarańcza 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), schab na kartki 40g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryką,rukolą i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z jajkiem, kawałkiem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3), kiwi 1szt.,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2498.67 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 102.08 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; Sól: 8.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.37 g; suma cukrów prostych: 83.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g;

środa 2024-06-05 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bukiet warzyw królewski 120g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.19 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; Sól: 2.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.85 g; suma cukrów prostych: 80.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;

środa 2024-06-05 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, bukiet warzyw królewski 120g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.19 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; Sól: 2.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.85 g; suma cukrów prostych: 80.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;

środa 2024-06-05 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Risotto dieta 300g (13) , Sos pomidorowy 100ml (1,2), Banan 1 szt, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryką,rukolą i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiolem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3246.66 kcal; Białko ogółem: 138.66 g; Tłuszcz: 108.84 g; Węglowodany ogółem: 432.42 g; Sól: 12.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.25 g; suma cukrów prostych: 148.22 g; Błonnik pokarmowy: 41.95 g;

środa 2024-06-05 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 farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Risotto dieta 300g (13) , sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z kalafiolem, jajkiem, szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2935.22 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 109.98 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; Sól: 10.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.28 g; suma cukrów prostych: 133.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g;

środa 2024-06-05 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), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), serek homog. nat. 60g.(2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), pomarańcza 1 szt, Risotto dieta 300g (13) , Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), schab na kartki 40g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryką,rukolą i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiolem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3), kiwi 1szt.,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2498.67 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 102.08 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; Sól: 8.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.37 g; suma cukrów prostych: 83.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), mięso z udźca indyka duszone 90g , Sos pieczarkowy 100 ml (1,2,3), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2713.98 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; Sól: 8.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 74.92 g; suma cukrów prostych: 83.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), mięso z udźca indyka gotowane 90g , Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), 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]: 2429.55 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; Sól: 6.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.16 g; suma cukrów prostych: 77.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g;

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Sos koperkowy 100g (1,2), Grysikowa 350ml*(1,8,13), mięso z udźca indyka gotowane 90g , ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), 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]: 2429.55 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; Sól: 6.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.16 g; suma cukrów prostych: 77.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g;

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
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), ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), mięso z udźca indyka gotowane 90g , ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 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 sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), mandarynka 2 szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.24 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; Sól: 8.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.83 g; suma cukrów prostych: 92.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Szpinak gotowany 120g(2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.93 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; Sól: 2.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 65.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g;

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) ,	tomatowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Szpinak gotowany 120g(2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.93 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; Sól: 2.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 65.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g;

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), mięso z udźca indyka duszone 90g , ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszonek, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2935.97 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 100.79 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; Sól: 11.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.00 g; suma cukrów prostych: 93.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g;

czwartek 2024-06-06 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), mięso z udźca indyka gotowane 90g , Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszonek, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2651.54 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 88.80 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; Sól: 10.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.24 g; suma cukrów prostych: 88.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;

czwartek 2024-06-06 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), ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), mięso z udźca indyka gotowane 90g , ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2), gruszka 1 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 żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszonek, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), mandarynka 2 szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.24 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; Sól: 8.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.83 g; suma cukrów prostych: 92.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Płatki 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), papryka świeża 50g., chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), dżem 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Surówka z pora i jabłka 120g*, truskawki 150g, ziemniaki 250g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3205.25 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 98.17 g; Węglowodany ogółem: 455.47 g; Sól: 8.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.25 g; suma cukrów prostych: 131.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Płatki 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), dżem 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak gotowany 120g(2), truskawki 150g, ziemniaki 250g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2707.00 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 396.82 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.00 g; suma cukrów prostych: 120.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Płatki 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), dżem 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2), truskawki 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2707.00 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 396.82 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.00 g; suma cukrów prostych: 120.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g;

piątek 2024-06-07 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), papryka świeża 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 dorsza parowany 100g, Surówka z pora i jabłka 120g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), truskawki 150g, ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukolą, pomidorami z dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt., jabłko deserowe 1 szt.,	Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.16 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 76.92 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; Sól: 9.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.18 g; suma cukrów prostych: 96.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
kakao 250ml(2), Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Szpinak gotowany 120g(2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g(2), Ziemniaki 200g* (2), Napój roślinny 330ml*,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2509.11 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 96.62 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g; Sól: 3.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 87.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
kakao 250ml(2), Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Szpinak gotowany 120g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 10g - 1 szt. (2), Ziemniaki 200g* (2), Napój roślinny 330ml*, bukiet warzyw królewski 120g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.31 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 96.67 g; Węglowodany ogółem: 291.16 g; Sól: 3.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.65 g; suma cukrów prostych: 87.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki 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), papryka świeża 50g., chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Surówka z pora i jabłka 120g*, truskawki 150g , ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Salátka z rukoli,pestkami dyni,ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
II Śniadanie: Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3393.34 kcal; Białko ogółem: 148.97 g; Tłuszcz: 112.82 g; Węglowodany ogółem: 452.58 g; Sól: 12.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.46 g; suma cukrów prostych: 127.66 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Płatki 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 wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), truskawki 150g , ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Salátka z rukolą,pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2895.09 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 87.99 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; Sól: 10.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.21 g; suma cukrów prostych: 116.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g;

piątek 2024-06-07 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g., kakao bez cukru 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), truskawki 150g , ziemniaki 250g(2) ,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Salátka z rukoli,pestkami dyni,ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
II Śniadanie: Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.16 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 76.92 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; Sól: 9.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.18 g; suma cukrów prostych: 96.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, gruszka 1 szt., Zraz 90g w sosie myśliwskim 100g, surówka z kap. pekińskiej 120g,	Salatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3072.81 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 91.38 g; Węglowodany ogółem: 448.63 g; Sól: 7.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 117.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2),	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.95 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; Sól: 6.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; suma cukrów prostych: 138.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Banan 1 szt, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2),	Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.95 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; Sól: 6.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; suma cukrów prostych: 138.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych 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 65g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homog. nat. 60g, (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 szt., surówka z kap. pekińskiej 120g, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3),	Salatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, 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(2) 1szt.,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, pomarańcza 1 szt,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.16 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; Sól: 8.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.81 g; suma cukrów prostych: 87.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.09 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 80.72 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; Sól: 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.42 g; suma cukrów prostych: 68.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Ziemniaki 200g* (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.09 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 80.72 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; Sól: 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.42 g; suma cukrów prostych: 68.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Zraz 90g w sosie myśliwskim 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, surówka z kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g(2), gruszka 1 szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata 250g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3588.31 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz: 103.92 g; Węglowodany ogółem: 528.91 g; Sól: 11.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.49 g; suma cukrów prostych: 129.21 g; Błonnik pokarmowy: 47.43 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2),	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2906.45 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodany ogółem: 440.80 g; Sól: 9.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; suma cukrów prostych: 149.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g;

sobota 2024-06-08 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
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), serek homog. nat. 60g, (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 250g(2), surówka z kap. pekińskiej 120g, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), gruszka 1 szt.,	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(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, pomarańcza 1 szt,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2825.66 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 81.04 g; Węglowodany ogółem: 433.75 g; Sól: 8.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 88.64 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), 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) , mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt. ,	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, schab na kartki 40g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki, roszponki z pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2952.32 kcal; Białko ogółem: 152.77 g; Tłuszcz: 117.89 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; Sól: 11.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.20 g; suma cukrów prostych: 76.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;

niedziela 2024-06-09 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), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2675.49 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 107.49 g; Węglowodany ogółem: 286.85 g; Sól: 8.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.27 g; suma cukrów prostych: 76.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g;

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.14 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; Sól: 7.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.88 g; suma cukrów prostych: 76.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g;

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych 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), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, Ser żółty 50g(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, jabłko deserowe 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 pestkami dyni 100g*, schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8), grejfrut 1 szt,	Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2765.71 kcal; Białko ogółem: 141.64 g; Tłuszcz: 124.73 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; Sól: 11.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.71 g; suma cukrów prostych: 89.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.85 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 247.75 g; Sól: 2.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 82.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1983.05 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 227.79 g; Sól: 2.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 63.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), 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) , mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. 250g* , jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z papryki,roszponki z pestkami dyni 100g*, masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, schab na kartki 40g, kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8),		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3127.01 kcal; Białko ogółem: 155.77 g; Tłuszcz: 129.35 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; Sól: 14.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.99 g; suma cukrów prostych: 86.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g;

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroż. 250g* , ziemniaki 250g(2) , jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus,tuńczykiem,rukolą i pomidorem 100g* (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2895.08 kcal; Białko ogółem: 148.88 g; Tłuszcz: 121.04 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Sól: 11.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.75 g; suma cukrów prostych: 86.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g;

niedziela 2024-06-09 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
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, Ser żółty 50g(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salatka z papryki,roszponki z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8), grejfrut 1 szt,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2765.71 kcal; Białko ogółem: 141.64 g; Tłuszcz: 124.73 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; Sól: 11.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.71 g; suma cukrów prostych: 89.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;

Dietetyk

.....