

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: Szpital**

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), papryka świeża 50g., chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, 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,
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3052.78 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 453.00 g; Sól: 7.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.95 g; suma cukrów prostych: 105.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g;

<b>piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), twaróg krajanka 50g(2), kakao 250ml( 1,2), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g(2) , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak gotowany 120g(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),
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2793.36 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 76.75 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; Sól: 5.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.93 g; suma cukrów prostych: 102.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g;

<b>piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
kasza manna na mleku 350g (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), twaróg krajanka 50g(2), kakao 250ml( 1,2), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), 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*,
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2793.36 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 76.75 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; Sól: 5.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.93 g; suma cukrów prostych: 102.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g;

<b>piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., Polędwica sopočka 40g (8), Kakao b/c 250 ml,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, 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*,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. , gruszka 1 szt.,		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2840.40 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; Sól: 9.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.76 g; suma cukrów prostych: 93.61 g; Błonnik pokarmowy: 46.48 g;

<b>piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
kakao 250ml( 1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Szpinak gotowany 120g(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),
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.50 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 213.04 g; Sól: 3.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.90 g; suma cukrów prostych: 82.43 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g;

<b>piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
kakao 250ml( 1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Szpinak gotowany 120g(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),
		<b>Posilek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2098.00 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 222.53 g; Sól: 2.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.94 g; suma cukrów prostych: 81.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml( 1,2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), Polędwica sopocka 40g (8), papryka świeża 50g., chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, 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.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3242.43 kcal; Białko ogółem: 143.48 g; Tłuszcz: 100.57 g; Węglowodany ogółem: 442.98 g; Sól: 11.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 115.92 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g;

piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), twaróg krajanka 50g(2), kakao 250ml( 1,2), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g(2) , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak gotowany 120g(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*.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z kalafiorem, jajkiem, szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2957.76 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 94.74 g; Węglowodany ogółem: 390.67 g; Sól: 9.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; suma cukrów prostych: 111.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g;

piątek 2024-06-14 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), twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., Polędwica sopocka 40g (8), kakao bez cukru 250ml (2),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, 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*.
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. , guszka 1 szt.,		<b>Posilek nocny:</b> mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2945.97 kcal; Białko ogółem: 134.65 g; Tłuszcz: 94.96 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; Sól: 9.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.28 g; suma cukrów prostych: 102.43 g; Błonnik pokarmowy: 46.65 g;

Dietetyk

.....