

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
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, 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), leczo z papryki i cukini z kielbasą 300g (1,8,11,13), Ryż gotowany 200g, Salata 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., Salata 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]: 2672.29 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; Sól: 9.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; suma cukrów prostych: 103.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g;

poniedziałek 2024-07-01 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), Risotto dieta 250g* (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, Sos koperkowy 100g (1,2),	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), Salata z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2622.34 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 92.20 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; Sól: 7.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 113.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g;

poniedziałek 2024-07-01 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), Risotto dieta 250g* (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, Sos koperkowy 100g (1,2),	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), Salata 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]: 2622.34 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 92.20 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; Sól: 7.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 113.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g;

poniedziałek 2024-07-01 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, twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Risotto dieta 250g* (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, gruszka 1 szt., Sos koperkowy 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), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salata z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salata z makaronem orzo, brokulem, 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]: 2497.44 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; Sól: 8.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.83 g; suma cukrów prostych: 89.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g;

poniedziałek 2024-07-01 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*, Ziemniaki 200g* (2),	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]: 2325.82 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 85.53 g; Węglowodany ogółem: 269.85 g; Sól: 2.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.77 g; suma cukrów prostych: 76.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g;

poniedziałek 2024-07-01 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*, Masło 20g* (2),	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]: 2046.77 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 98.63 g; Węglowodany ogółem: 180.15 g; Sól: 2.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.18 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-01		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, twaróg krajanka 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), leczo z papryki i kukini z kielbasą 300g (1,8,11,13), Salata zielona z sosem winegret 80g, gruszka 1 szt., Ryż gotowany 200g, 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. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3010.29 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 106.57 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; Sól: 12.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.61 g; suma cukrów prostych: 113.75 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g;

poniedziałek 2024-07-01		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), Risotto dieta 250g* (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, Sos koperkowy 100g (1,2),	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),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2960.34 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 109.27 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; Sól: 10.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.82 g; suma cukrów prostych: 124.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g;

poniedziałek 2024-07-01		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, twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Risotto dieta 250g* (13), Salata zielona z sosem winegret 80g, gruszka 1 szt., Sos koperkowy 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), 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. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2497.44 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; Sól: 8.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.83 g; suma cukrów prostych: 89.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2024-07-02 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), ser topiony 2 szt. 34g 92), Herbata z cukrem 250ml*,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kotlet z karczku po parysku 100g* (1,3,13), ziemniaki 250g(2) , Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, arbusz 200g.	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 rozszponką ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2943.78 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 100.93 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; Sól: 7.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.80 g; suma cukrów prostych: 88.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g;

wtorek 2024-07-02 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 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*, arbusz 200g, 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*.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2609.52 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; Sól: 7.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.38 g; suma cukrów prostych: 82.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g;

wtorek 2024-07-02 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 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*, arbusz 200g, 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*.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2609.52 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; Sól: 7.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.38 g; suma cukrów prostych: 82.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g;

wtorek 2024-07-02 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), papryka świeża 50g., filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2).	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, arbusz 200g, 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 rozszponką ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, grejfrut 1 szt.		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2577.95 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 86.60 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; Sól: 7.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 101.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g;

wtorek 2024-07-02 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*, brokuły 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*, brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g* (2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.83 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 280.12 g; Sól: 1.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.71 g; suma cukrów prostych: 70.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

wtorek 2024-07-02 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*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 100g.	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, ziemniaki 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1918.46 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 221.75 g; Sól: 1.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; suma cukrów prostych: 73.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g;

wtorek 2024-07-02 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), ser topiony 2 szt. 34g 92), 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) , Salátka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, arbusz 200g.	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), Salátka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3175.17 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 112.89 g; Węglowodany ogółem: 410.99 g; Sól: 10.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.70 g; suma cukrów prostych: 99.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g;

wtorek 2024-07-02 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), twarózek 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*, arbusz 200g, 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), Salátka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Salátka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2838.21 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 85.88 g; Węglowodany ogółem: 381.58 g; Sól: 10.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.87 g; suma cukrów prostych: 93.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;

wtorek 2024-07-02 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), twarózek 60g (2).	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , Salátka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, arbusz 200g, 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., Salátka z roszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, grejfrut 1 szt.		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2577.95 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 86.60 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; Sól: 7.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 101.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

środa 2024-07-03

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 żółty 50g(2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).

Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, 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).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3185.71 kcal; Białko ogółem: 149.14 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 458.50 g; Sól: 9.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.56 g; suma cukrów prostych: 154.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g;

środa 2024-07-03

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 serem 350g* (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*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2707.00 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; Sól: 7.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.23 g; suma cukrów prostych: 130.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g;

środa 2024-07-03

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 serem 350g* (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*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2707.00 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; Sól: 7.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.23 g; suma cukrów prostych: 130.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g;

środa 2024-07-03

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), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2).

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt.

Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), 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 z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), brzoskwinia 1szt.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.01 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 267.26 g; Sól: 9.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.38 g; suma cukrów prostych: 89.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g;

środa 2024-07-03

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.

Posilek 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 2024-07-03

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

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

Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*.

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 100g.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2047.22 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 214.51 g; Sól: 2.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.71 g; suma cukrów prostych: 93.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g;

środa 2024-07-03

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 żółty 50g(2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), Banan 1 szt, surówka z marchewki z jabłkiem 120g.	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 z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4).		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3407.70 kcal; Białko ogółem: 158.01 g; Tłuszcz: 100.28 g; Węglowodany ogółem: 470.07 g; Sól: 13.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.64 g; suma cukrów prostych: 165.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g;

środa 2024-07-03 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*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), 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 rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g* (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2928.49 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 397.98 g; Sól: 10.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.72 g; suma cukrów prostych: 141.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g;

środa 2024-07-03 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), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, pomarańcza 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), 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 z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), brzoskwinia 1szt.		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.01 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 267.26 g; Sól: 9.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.38 g; suma cukrów prostych: 89.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2024-07-04 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, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Kalafiorowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), schab duszony 90g*, Sos pieczeniowy 100g (1), sałatka z buraków 120g (3,11,13), 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), Połudwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2628.31 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; Sól: 7.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 74.03 g; suma cukrów prostych: 88.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g;

czwartek 2024-07-04 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, Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 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), Połudwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; Sól: 6.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 76.61 g; suma cukrów prostych: 82.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g;

czwartek 2024-07-04 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, Pomidor 50g,	Sos pietruszkowy 100g (1,2), Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 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), Połudwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; Sól: 6.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 76.61 g; suma cukrów prostych: 82.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g;

czwartek 2024-07-04 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,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Sos pietruszkowy 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), Połudwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiozem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3), kiwi 1szt.,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2642.00 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 95.06 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; Sól: 8.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.77 g; suma cukrów prostych: 90.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g;

czwartek 2024-07-04 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*, buraczki gotowane 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),
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.62 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 71.30 g; Węglowodany ogółem: 259.49 g; Sól: 2.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; suma cukrów prostych: 71.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g;

czwartek 2024-07-04 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*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 150g m (2),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Szpinak gotowany 120g(2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 100g,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.46 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 204.72 g; Sól: 2.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.26 g; suma cukrów prostych: 84.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g;

czwartek 2024-07-04 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, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Kalafiorowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), schab duszony 90g*, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g, Sos pieczeniowy 100g (1).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Połudwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiorem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3).		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2966.61 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 94.27 g; Węglowodany ogółem: 405.11 g; Sól: 10.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.46 g; suma cukrów prostych: 100.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: Poloźniczy 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, Pomidor 50g.	Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 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), Połudwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z kalafiorem, jajkiem, szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2773.43 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; Sól: 9.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 80.01 g; suma cukrów prostych: 92.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: Poloźniczy 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.	Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Sos pietruszkowy 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), Połudwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiorem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3), kiwi 1szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2642.00 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 95.06 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; Sól: 8.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.77 g; suma cukrów prostych: 90.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), 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 kap. pekińskiej 120g, mandarynka 2 szt., 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: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3200.72 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 101.22 g; Węglowodany ogółem: 450.81 g; Sól: 8.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 129.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), 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), mandarynka 2 szt., 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: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2674.50 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 69.98 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; Sól: 6.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; suma cukrów prostych: 126.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), 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) , mandarynka 2 szt.,	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: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2674.50 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 69.98 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; Sól: 6.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; suma cukrów prostych: 126.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g;

piątek 2024-07-05 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13).	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), mandarynka 2 szt., 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, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*.
II Śniadanie: sałatka z rukoli, białej rzodkwi, papryki i czamuszki 100g, sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.24 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; Sól: 10.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.55 g; suma cukrów prostych: 92.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
kakao 250ml(2), Platki 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: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2745.86 kcal; Białko ogółem: 140.06 g; Tłuszcz: 107.75 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Sól: 3.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.63 g; suma cukrów prostych: 106.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
kakao 250ml(2), Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*.	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*.	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2), Napój roślinny 330ml*, bukiet warzyw królewski 120g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.56 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 106.55 g; Węglowodany ogółem: 192.78 g; Sól: 3.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.22 g; suma cukrów prostych: 102.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g;

piątek 2024-07-05 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), 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 makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, surówka z kap. pekińskiej 120g, mandarynka 2 szt., 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.
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g(1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3425.81 kcal; Białko ogółem: 149.70 g; Tłuszcz: 118.87 g; Węglowodany ogółem: 445.21 g; Sól: 12.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.17 g; suma cukrów prostych: 121.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g;

piątek 2024-07-05 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 makaronem 350ml.(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), mandarynka 2 szt., 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*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g(1,3).		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2899.59 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 87.63 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; Sól: 10.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.20 g; suma cukrów prostych: 118.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g;

piątek 2024-07-05 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13).	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), mandarynka 2 szt., 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), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g(1,3), 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]: 2428.99 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 84.92 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; Sól: 10.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 90.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), szynka na kartki 40g, 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*, mizeria z jogurtem 120g (2), 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*,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3554.36 kcal; Białko ogółem: 140.56 g; Tłuszcz: 101.14 g; Węglowodany ogółem: 525.46 g; Sól: 11.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.53 g; suma cukrów prostych: 127.61 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g;

sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, 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, marchew gotowana 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. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2887.76 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 79.07 g; Węglowodany ogółem: 435.86 g; Sól: 9.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.81 g; suma cukrów prostych: 144.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g;

sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: Poloźniczy 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, 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) , mizeria z jogurtem 120g (2), 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,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2791.71 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 78.27 g; Węglowodany ogółem: 430.30 g; Sól: 8.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.01 g; suma cukrów prostych: 87.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
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) , kapusta biała zasmażana 120g (1,2,13), 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., Salátka 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]: 3003.24 kcal; Białko ogółem: 153.77 g; Tłuszcz: 119.91 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; Sól: 12.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.56 g; suma cukrów prostych: 79.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g;

niedziela 2024-07-07 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), 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, Salata 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., Salátka z roszoneką, 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 2024-07-07 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), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Salata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Salátka 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 2024-07-07 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, Ser żółty 50g(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , salata zielona z jogurtem (2) 120g , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, kiwi 1szt.,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Salátka 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. , salátka z kaszą kuskus, soczewicą i roszoneką 100g (1,8), brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.18 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 124.30 g; Węglowodany ogółem: 252.45 g; Sól: 10.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.67 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g;

niedziela 2024-07-07 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 2024-07-07 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 150 m (1,2,13), ziemniaki 100g,	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 150 m (1,2,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., ziemniaki 100g, Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.08 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 96.46 g; Węglowodany ogółem: 168.05 g; Sól: 4.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.30 g; suma cukrów prostych: 77.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g;

niedziela 2024-07-07 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) , kapusta biała zasmażana 120g (1,2,13), 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),		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3177.94 kcal; Białko ogółem: 156.77 g; Tłuszcz: 131.37 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; Sól: 15.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.35 g; suma cukrów prostych: 89.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g;

niedziela 2024-07-07 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, Salata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 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. ,		Posilek 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 2024-07-07 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) , salata zielona z jogurtem (2) 120g , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, kiwi 1szt.,	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), brzoskwinia 1szt,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.18 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 124.30 g; Węglowodany ogółem: 252.45 g; Sól: 10.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.67 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g;

Dietetyk

.....