

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1).	żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Kaszotto jarskie 300g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Salata zielona z sosem winegret 80g, Sos pomidorowy 100ml (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Napój roślinny 330ml*, Salátka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Bułka kajzerka 50g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2672.35 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 84.60 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; Sól: 8.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83 g; suma cukrów prostych: 128.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g;

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kaszotto jarskie dieta 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Banan 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Napój roślinny 330ml*, Salátka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Bułka kajzerka 50g (1).
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2507.12 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 81.76 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; Sól: 7.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.63 g; suma cukrów prostych: 127.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kaszotto jarskie dieta 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Banan 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Napój roślinny 330ml*, Salátka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Bułka kajzerka 50g (1).
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2507.12 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 81.76 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; Sól: 7.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.63 g; suma cukrów prostych: 127.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;

poniedziałek 2024-06-17 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), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), ogórek zielony 50g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kaszotto 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, kiwi 1szt., 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), Polędwica sopocka 40g (8), Napój roślinny b/c 330ml*, Salátka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , salátka z kaszą kuskus, soczewicą i roszką 100g (1,8), jabłko deserowe 1 szt. .		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.23 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 85.04 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Sól: 9.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.45 g; suma cukrów prostych: 83.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g;

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Salata zielona z sosem winegret 80g, ziemniaki 250g(2) , Sos pomidorowy 100ml (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Napój roślinny 330ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g(2) ,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2755.03 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; Sól: 2.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.97 g; suma cukrów prostych: 83.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g;

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Salata zielona z sosem winegret 80g, ziemniaki 250g(2) , Sos pomidorowy 100ml (1,2).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Napój roślinny 330ml*, brokuły z wody 120 g.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.53 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 94.00 g; Węglowodany ogółem: 255.18 g; Sól: 2.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.50 g; suma cukrów prostych: 80.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1).	żurek z ziemn.350ml*(1,2,8,13), Kaszotto 250g (1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Salata zielona z sosem winegret 80g, Banan 1 szt, Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Bułka kajzerka 50g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8).		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2756.75 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 95.26 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; Sól: 12.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; suma cukrów prostych: 133.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kaszotto dieta 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Banan 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Bułka kajzerka 50g (1).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4).		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2704.12 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 94.85 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; Sól: 10.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.68 g; suma cukrów prostych: 135.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g;

poniedziałek 2024-06-17 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), ogórek zielony 50g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kaszotto 250g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g, kiwi 1szt., 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), Polędwica sopocka 40g (8), Napój roślinny b/c 330ml*, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8), jabłko deserowe 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.23 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 85.04 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Sól: 9.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.45 g; suma cukrów prostych: 83.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

wtorek 2024-06-18

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g , Ser żółty 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , surówka z marchwi z ananase 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,

ogórek kisz 50g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2846.98 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; Sól: 10.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.74 g; suma cukrów prostych: 84.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g;

wtorek 2024-06-18

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 pieczony z indyka 40g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g,

Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), pomarańcza 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszonek, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2606.75 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; Sól: 7.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 80.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g;

wtorek 2024-06-18

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 pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,

Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), pomarańcza 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszonek, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2606.75 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; Sól: 7.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 80.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g;

wtorek 2024-06-18

Jadłospis dla diety: Z ogran. 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), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g , Ser żółty 40g (2),

Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), 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), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,

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

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiozem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3), gruszka 1 szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2621.54 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; Sól: 9.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; suma cukrów prostych: 97.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.94 g;

wtorek 2024-06-18

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

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

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

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

Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2633.74 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 79.47 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; Sól: 3.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.59 g; suma cukrów prostych: 74.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g;

wtorek 2024-06-18

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

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

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

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

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.74 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; Sól: 2.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.48 g; suma cukrów prostych: 72.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-06-18 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z kurczaka panier.100g*(1,3,13), ziemniaki 250g(2), surówka z marchwi z ananasem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	ogórek kisz 50g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiozem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3110.47 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz: 107.49 g; Węglowodany ogółem: 405.28 g; Sól: 14.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.07 g; suma cukrów prostych: 95.48 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g;

wtorek 2024-06-18 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 pieczony z indyka 40g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Sałatka z roszyką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z kalafiozem, jajkiem, szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2860.24 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; Sól: 10.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.82 g; suma cukrów prostych: 90.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g;

wtorek 2024-06-18 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), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 40g (2),	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), 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), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiozem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3), gruszka 1 szt.,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2621.54 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; Sól: 9.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; suma cukrów prostych: 97.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.94 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

środa 2024-06-19

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopočka 40g (8), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Krupnik 350ml(1,2,8,13), gulasz po cygańsku 160g, kopytka 250g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, truskawki 150g ,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3014.86 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 96.76 g; Węglowodany ogółem: 411.13 g; Sól: 9.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 83.41 g; suma cukrów prostych: 100.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;

środa 2024-06-19

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopočka 40g (8), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), truskawki 150g , brokuły z wody 120 g, kopytka 250g (1,2,3),

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2781.27 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 90.67 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; Sól: 7.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 82.13 g; suma cukrów prostych: 86.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g;

środa 2024-06-19

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopočka 40g (8), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g,

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, kopytka 250g (1,2,3), truskawki 150g ,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2781.27 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 90.67 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; Sól: 7.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 82.13 g; suma cukrów prostych: 86.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g;

środa 2024-06-19

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), Połędwica sopočka 40g (8), Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2),

Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), ziemniaki 250g(2) , surówka z kap. pekińskiej 120g, truskawki 150g ,

Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2613.08 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; Sól: 8.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 80.85 g; suma cukrów prostych: 89.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g;

środa 2024-06-19

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1),

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2564.60 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; Sól: 2.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; suma cukrów prostych: 80.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g;

środa 2024-06-19

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,

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

Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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]: 2404.60 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; Sól: 2.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.21 g; suma cukrów prostych: 78.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g;

środa 2024-06-19

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Połudwica sopočka 40g (8), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Krupnik 350ml(1,2,8,13), gulasz po cygańsku 160g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, kopytka 250g (1,2,3), truskawki 150g, surówka z kap. pekińskiej 100g m(3,11,13).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3257.81 kcal; Białko ogółem: 135.68 g; Tłuszcz: 110.66 g; Węglowodany ogółem: 424.15 g; Sól: 14.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 85.42 g; suma cukrów prostych: 110.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g;

środa 2024-06-19 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Połudwica sopočka 40g (8), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), truskawki 150g, brokuły z wody 120g, kopytka 250g (1,2,3).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3012.66 kcal; Białko ogółem: 139.45 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; Sól: 10.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 84.02 g; suma cukrów prostych: 97.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g;

środa 2024-06-19 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), Połudwica sopočka 40g (8), Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2).	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), ziemniaki 250g(2), truskawki 150g, surówka z kap. pekińskiej 120g, 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), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: grejfrut 1 szt., sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2610.03 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; Sól: 8.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 79.10 g; suma cukrów prostych: 91.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

czwartek 2024-06-20

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Bitka wieprzowa z łopatki 90g w sosie własnym (1), sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka 1 szt.,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, rzodkiewki z nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ogórek zielony 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2827.56 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 416.83 g; Sól: 8.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.11 g; suma cukrów prostych: 95.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g;

czwartek 2024-06-20

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.82 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 68.88 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; Sól: 6.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; suma cukrów prostych: 82.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g;

czwartek 2024-06-20

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.82 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 68.88 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; Sól: 6.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; suma cukrów prostych: 82.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g;

czwartek 2024-06-20

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., Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g,

Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 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), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, rzodkiewki z nasionami słonecznika 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g*(1,3), mandarynka 2 szt.,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2545.05 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; Sól: 8.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 94.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g;

czwartek 2024-06-20

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata z cukrem 250ml*, Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1),

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

Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ziemniaki 250g(2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2600.54 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; Sól: 3.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.26 g; suma cukrów prostych: 69.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g;

czwartek 2024-06-20

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ziemniaki 250g(2),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.54 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 79.29 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; Sól: 2.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; suma cukrów prostych: 67.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g;

czwartek 2024-06-20

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Bitka wieprzowa z łopatki 90g w sosie własnym (1), sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, rzodkiewki z nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ogórek zielony 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka 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]: 3090.75 kcal; Białko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 92.50 g; Węglowodany ogółem: 429.54 g; Sól: 12.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 106.53 g; Błonnik pokarmowy: 42.07 g;

czwartek 2024-06-20 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka 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]: 2719.01 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; Sól: 9.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; suma cukrów prostych: 93.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g;

czwartek 2024-06-20 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), papryka świeża 50g., Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g,	Jarzynowa z ziemniakami 350g(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 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), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, rzodkiewki z nasionami słonecznika 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: mandarynka 2 szt., sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka 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]: 2545.05 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; Sól: 8.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 94.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), dżem 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Porowa z ziemniakami 350 ml(1,2,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Surówka z kapusty kisz 120g*, 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 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rozszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, ogórek kisz 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3215.74 kcal; Białko ogółem: 136.89 g; Tłuszcz: 107.60 g; Węglowodany ogółem: 436.11 g; Sól: 8.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.86 g; suma cukrów prostych: 117.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), dżem 50g, twaróg krajanka 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rozszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2604.16 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 70.59 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; Sól: 6.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 119.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), dżem 50g, twaróg krajanka 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Sos koperkowy 100g (1,2), 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 z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rozszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2604.16 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 70.59 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; Sól: 6.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 119.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g, kakao bez cukru 250ml (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z dorsza parowany 100g, Sos koperkowy 100g (1,2), Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rozszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: truskawki 150g , sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4).		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.70 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 82.43 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; Sól: 8.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 72.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, kakao 250ml(2), Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.22 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Sól: 2.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; suma cukrów prostych: 84.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, kakao 250ml(2),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) ,	pomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., brokuły z wody 120 g, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.22 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 268.74 g; Sól: 2.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.18 g; suma cukrów prostych: 82.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Porowa z ziemniakami 350 ml(1,2,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Surówka z kapusty kisz 120g*, 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 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, ogórek kisz 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4).		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3405.63 kcal; Białko ogółem: 153.61 g; Tłuszcz: 122.02 g; Węglowodany ogółem: 429.18 g; Sól: 12.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.58 g; suma cukrów prostych: 109.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g;

piątek 2024-06-21 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2) , sałatka z selera z jabłkiem 120g (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 naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4).		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2794.05 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 85.01 g; Węglowodany ogółem: 386.48 g; Sól: 10.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.39 g; suma cukrów prostych: 111.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g;

piątek 2024-06-21 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), rzodkiewka 50g, kakao bez cukru 250ml (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2).	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z dorsza parowany 100g, Sos koperkowy 100g (1,2), Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml* , pomarańcza 1 szt.	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), truskawki 150g .		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.70 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 82.43 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; Sól: 8.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 72.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

sobota 2024-06-22

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), schab na kartki 40g, papryka św. 50g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kotlet mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, mizeria z jogurtem 120g (2),

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, pomidor 80g-1 szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1),

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2888.09 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 84.04 g; Węglowodany ogółem: 413.49 g; Sól: 8.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.40 g; suma cukrów prostych: 124.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g;

sobota 2024-06-22

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,

Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), bukiet warzyw królewski 120g,

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.34 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 68.11 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; Sól: 6.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.54 g; suma cukrów prostych: 119.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;

sobota 2024-06-22

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,

Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), bukiet warzyw królewski 120g,

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.34 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 68.11 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; Sól: 6.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.54 g; suma cukrów prostych: 119.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;

sobota 2024-06-22

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 65g (1), schab na kartki 40g, serek homog. nat. 60g.(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka św. 50g,

Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, grejfrut 1 szt, mizeria z jogurtem 120g (2),

masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Połędwica sopocka 40g (8), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.41 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; Sól: 9.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; suma cukrów prostych: 101.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g;

sobota 2024-06-22

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.78 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 83.93 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; Sól: 3.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; suma cukrów prostych: 70.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g;

sobota 2024-06-22

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.78 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 262.97 g; Sól: 2.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.05 g; suma cukrów prostych: 68.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g;

sobota 2024-06-22

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), schab na kartki 40g, papryka św. 50g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Kotlet mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, mizeria z jogurtem 120g (2),	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, pomidor 80g-1 szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3139.64 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 96.71 g; Węglowodany ogółem: 432.21 g; Sól: 11.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 119.92 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g;

sobota 2024-06-22 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3),		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2975.44 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 85.18 g; Węglowodany ogółem: 437.91 g; Sól: 9.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.03 g; suma cukrów prostych: 131.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g;

sobota 2024-06-22 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), schab na kartki 40g, serek homog. nat. 60g.(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka św. 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, grejfrut 1 szt, mizeria z jogurtem 120g (2),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), jabłko deserowe 1 szt.		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.41 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; Sól: 9.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; suma cukrów prostych: 101.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), rzodkiewka 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) , Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, kiwi 1szt.,	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 rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*, Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb żytni 1 kromka 35g (1),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3045.49 kcal; Białko ogółem: 155.63 g; Tłuszcz: 119.78 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; Sól: 10.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.18 g; suma cukrów prostych: 74.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g;

niedziela 2024-06-23 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), serek wiejski 60g (2), Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , Udko gotowane 1szt 200g, 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 pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2799.86 kcal; Białko ogółem: 141.88 g; Tłuszcz: 110.01 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; Sól: 8.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.72 g; suma cukrów prostych: 79.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, 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 pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2541.86 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; Sól: 7.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; suma cukrów prostych: 79.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g;

niedziela 2024-06-23 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), serek wiejski 60g (2), rzodkiewka 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, 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., Sałatka z rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, pomarańcza 1 szt.		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2656.94 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 117.20 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; Sól: 10.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.24 g; suma cukrów prostych: 75.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.44 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 291.49 g; Sól: 2.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.61 g; suma cukrów prostych: 85.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.39 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 231.53 g; Sól: 2.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.14 g; suma cukrów prostych: 64.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g;

niedziela 2024-06-23 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
---------------------------------------------------------------------------	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 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) , Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, kiwi 1szt.,	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 rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*, Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb żytni 1 kromka 35g (1).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3277.49 kcal; Białko ogółem: 167.46 g; Tłuszcz: 131.80 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; Sól: 13.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.09 g; suma cukrów prostych: 85.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;

niedziela 2024-06-23 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), serek wiejski 60g (2), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , Udko gotowane 1szt 200g, 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 pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3031.86 kcal; Białko ogółem: 153.71 g; Tłuszcz: 122.03 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; Sól: 11.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.63 g; suma cukrów prostych: 90.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;

niedziela 2024-06-23 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), serek wiejski 60g (2), rzodkiewka 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, 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., Sałatka z rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: pomarańcza 1 szt, sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2656.94 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 117.20 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; Sól: 10.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.24 g; suma cukrów prostych: 75.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;

Dietetyk

.....