

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|---|
| poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1). | Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), leczko z papryki i cukini z kielbasą 300g (1,8,11,13), Ryż biały 200g*, brokuły z wody 120 g, gruszka 1 szt., | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g. |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.09 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 69.47 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; Sól: 8.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.79 g; suma cukrów prostych: 95.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g;

| | | |
|--|---|---|
| poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2). | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*. |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.01 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Sól: 6.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; suma cukrów prostych: 117.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;

| | | |
|--|---|---|
| poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Banan 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2). | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*. |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.01 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Sól: 6.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; suma cukrów prostych: 117.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;

| | | |
|--|--|---|
| poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 | | |
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g, gruszka 1 szt., Sos pomidorowy 100ml (1,2). | Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*. |
| II Śniadanie: kiwi 1szt., sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3). | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2500.00 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 88.13 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; Sól: 9.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; suma cukrów prostych: 79.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g;

| | | |
|---|--|--|
| poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1). | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), ziemniaki 100g. | Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2). |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.38 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 247.89 g; Sól: 3.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.11 g; suma cukrów prostych: 79.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g;

| | | |
|--|--|---|
| poniedziałek 2024-06-10 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 | | |
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 100g. | Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Ziemniaki 200g* (2). |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

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

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-06-10 | | Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1 |
|--|---|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1). | Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), leczko z papryki i cukini z kielbasą 300g (1,8,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka 1 szt., brokuły z wody 120 g, Ryż biały 200g*. | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g. |
| II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3). | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2613.33 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 86.15 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; Sól: 11.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 112.76 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g;

| poniedziałek 2024-06-10 | | Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2 |
|--|---|---|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g. | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2). | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*. |
| II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3). | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2711.20 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 96.11 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; Sól: 10.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.61 g; suma cukrów prostych: 128.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g;

| poniedziałek 2024-06-10 | | Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3 |
|--|--|---|
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g. | gruszka 1 szt., Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g, Sos pomidorowy 100ml (1,2). | Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*. |
| II Śniadanie: kiwi 1szt., sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3). | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2559.60 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 90.12 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; Sól: 9.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.33 g; suma cukrów prostych: 84.16 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|---|---|
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1). | Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab duszony 90g*, ziemniaki 250g(2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2,3). | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g. |
| II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. . | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2900.29 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 82.98 g; Węglowodany ogółem: 410.58 g; Sól: 10.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; suma cukrów prostych: 107.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g;

| wtorek 2024-06-11 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), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g. | Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), marchew gotowana 120g (1,2), Sos pietruszkowy 100g (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*. | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*. |
| II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. . | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2865.91 kcal; Białko ogółem: 136.25 g; Tłuszcz: 82.62 g; Węglowodany ogółem: 388.50 g; Sól: 11.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.53 g; suma cukrów prostych: 98.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g;

| wtorek 2024-06-11 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3 | | |
|---|---|---|
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka św. 50g, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2). | Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*. | Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*. |
| II Śniadanie: grejfrut 1 szt. sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4). | | Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2752.46 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 394.77 g; Sól: 9.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; suma cukrów prostych: 109.09 g; Błonnik pokarmowy: 45.40 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
|--|---|---|
| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1 | | |
| kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kotlet mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Banan 1 szt, | kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g, |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3134.84 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 93.19 g; Węglowodany ogółem: 456.34 g; Sól: 8.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.46 g; suma cukrów prostych: 121.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g;

| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2 | | |
|--|--|--|
| kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13), | masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*. |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2632.37 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; Sól: 7.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.34 g; suma cukrów prostych: 113.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;

| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3 | | |
|--|--|--|
| kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13), | masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*. |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2632.37 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; Sól: 7.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.34 g; suma cukrów prostych: 113.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;

| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6 | | |
|---|--|--|
| chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt., Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13), | masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*. |
| II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2622.08 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; Sól: 9.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; suma cukrów prostych: 82.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g;

| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Papkowata 12 | | |
|---|--|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, | Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |
| | | Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*. |

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

| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14 | | |
|--|--|--|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*. | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 100g, | Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Mięso mielone drobiowe 90g*. |
| | | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.24 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 89.18 g; Węglowodany ogółem: 217.51 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.57 g; suma cukrów prostych: 74.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g;

| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1 | | |
|---|--|--|
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3366.24 kcal; Białko ogółem: 137.29 g; Tłuszcz: 105.15 g; Węglowodany ogółem: 470.95 g; Sól: 11.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.35 g; suma cukrów prostych: 132.72 g; Błonnik pokarmowy: 39.10 g;

| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2 | | |
|--|--|--|
| kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13), | masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, |
| II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. , | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2863.76 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 415.65 g; Sól: 10.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.24 g; suma cukrów prostych: 124.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;

| środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3 | | |
|---|--|--|
| chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt., Klops drobiowy parowany 100g* (1,2,3,8,13), | masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*, |
| II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. , | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2622.08 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; Sól: 9.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; suma cukrów prostych: 82.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

czwartek 2024-06-13

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

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

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, truskawki 150g.

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2806.87 kcal; Białko ogółem: 141.78 g; Tłuszcz: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; Sól: 9.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.81 g; suma cukrów prostych: 78.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g;

czwartek 2024-06-13

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

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

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, truskawki 150g.

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.56 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; Sól: 7.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; suma cukrów prostych: 78.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g;

czwartek 2024-06-13

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

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

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, truskawki 150g.

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2672.56 kcal; Białko ogółem: 136.34 g; Tłuszcz: 85.91 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; Sól: 8.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.97 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g;

czwartek 2024-06-13

Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

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

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, truskawki 150g.

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2881.62 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; Sól: 10.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 93.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g;

czwartek 2024-06-13

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

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

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

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

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

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

czwartek 2024-06-13

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2), Masło 10g(2).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.44 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 80.46 g; Węglowodany ogółem: 234.70 g; Sól: 2.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.97 g; suma cukrów prostych: 57.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g;

czwartek 2024-06-13

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3014.87 kcal; Białko ogółem: 150.57 g; Tłuszcz: 109.86 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; Sól: 12.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.68 g; suma cukrów prostych: 89.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g;

| | | |
|---|---|---|
| czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2 | | |
| Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g. | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, truskawki 150g. | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt. |
| II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. | | Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2730.56 kcal; Białko ogółem: 140.93 g; Tłuszcz: 95.95 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; Sól: 10.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; suma cukrów prostych: 89.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g;

| | | |
|---|---|---|
| czwartek 2024-06-13 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3 | | |
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Ser żółty 50g(2). | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, truskawki 150g. | schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt. |
| II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt., grejfrut 1 szt. | | Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2881.62 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; Sól: 10.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 93.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3323.54 kcal; Białko ogółem: 147.44 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 450.85 g; Sól: 12.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.26 g; suma cukrów prostych: 115.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.91 g;

| piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2 | | |
|---|---|---|
| Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), Połudwica sopočka 40g (8), twaróg krajanka 50g(2), kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g(2) , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt, | Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, |
| II Śniadanie: Sałatka makaronowa z kalafiozem, jajkiem, szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. . | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3042.86 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 96.28 g; Węglowodany ogółem: 399.54 g; Sól: 10.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.68 g; suma cukrów prostych: 111.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g;

| piątek 2024-06-14 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3 | | |
|---|---|---|
| chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g.(2), papryka świeża 50g., Połudwica sopočka 40g (8), kakao bez cukru 250ml (2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, pomarańcza 1 szt, | Kakao b/c 250 ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli,ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*, |
| II Śniadanie: Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. , gruszka 1 szt., | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2990.18 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 101.31 g; Węglowodany ogółem: 395.09 g; Sól: 10.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.07 g; suma cukrów prostych: 101.08 g; Błonnik pokarmowy: 46.65 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), rzodkiewka 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1). | grochowa z ziem. 350ml.(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), kiwi 1szt., | masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki, roszonek, pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11). |
| II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. , | | Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3032.18 kcal; Białko ogółem: 146.60 g; Tłuszcz: 89.93 g; Węglowodany ogółem: 412.31 g; Sól: 11.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; suma cukrów prostych: 104.61 g; Błonnik pokarmowy: 40.32 g;

| sobota 2024-06-15 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2 | | |
|--|---|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g. | Barszcz czerwony z ziem. 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. 250ml*. | masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszoneką, pomidorem i pestkami dyni 100g*. |
| II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. , | | Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2767.58 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 78.89 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; Sól: 10.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; suma cukrów prostych: 141.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g;

| sobota 2024-06-15 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3 | | |
|--|--|--|
| chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek homog. nat. 60g.(2), rzodkiewka 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2). | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*. | masło 10g - 1 szt. (2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki, roszonek, pestkami dyni 100g*. |
| II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. , mandarynka 2 szt., | | Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*. |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2343.38 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 80.12 g; Węglowodany ogółem: 298.70 g; Sól: 9.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.89 g; suma cukrów prostych: 82.94 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczerek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

niedziela 2024-06-16

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3033.33 kcal; Białko ogółem: 139.36 g; Tłuszcz: 107.38 g; Węglowodany ogółem: 383.15 g; Sól: 9.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.09 g; suma cukrów prostych: 82.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;

niedziela 2024-06-16

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2821.37 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 112.05 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; Sól: 8.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 86.27 g; suma cukrów prostych: 76.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;

niedziela 2024-06-16

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2562.17 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 89.09 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; Sól: 6.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.84 g; suma cukrów prostych: 76.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g;

niedziela 2024-06-16

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3039.32 kcal; Białko ogółem: 136.96 g; Tłuszcz: 117.96 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; Sól: 11.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 86.50 g; suma cukrów prostych: 90.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.20 g;

niedziela 2024-06-16

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

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

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

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

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

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

niedziela 2024-06-16

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

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

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

Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., ziemniaki 100g,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.80 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodany ogółem: 231.14 g; Sól: 2.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.27 g; suma cukrów prostych: 60.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g;

niedziela 2024-06-16

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|---|---|
| Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1). | Grysikowa 350ml*(1,8,13), Bitka wieprzowa z łopatki 90g w sosie własnym (1), ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pieczeniowy 100g (1), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Salátka z papryki, salátą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g. |
| II Śniadanie: Salátka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. , | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3286.32 kcal; Białko ogółem: 151.31 g; Tłuszcz: 121.68 g; Węglowodany ogółem: 397.34 g; Sól: 12.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.32 g; suma cukrów prostych: 93.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g;

| niedziela 2024-06-16 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2 | | |
|---|--|---|
| Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Serek almette 2szt. 60g (2), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, | Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , Salata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Salátka z pomidorem, salátą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |
| II Śniadanie: Salátka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. , | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3074.37 kcal; Białko ogółem: 137.93 g; Tłuszcz: 126.35 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; Sól: 11.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 88.49 g; suma cukrów prostych: 87.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g;

| niedziela 2024-06-16 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3 | | |
|---|---|--|
| chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), | mandarynka 2 szt., Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | chleb razowy 90, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Salátka z papryki, salátą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., |
| II Śniadanie: Salátka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. , | | Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3039.32 kcal; Białko ogółem: 136.96 g; Tłuszcz: 117.96 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; Sól: 11.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 86.50 g; suma cukrów prostych: 90.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.20 g;

Dietetyk

.....