

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-07-22		
Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g.	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, brzoskwinia 1szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3079.16 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 88.98 g; Węglowodany ogółem: 453.64 g; Sól: 7.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 80.35 g; suma cukrów prostych: 115.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g;

poniedziałek 2024-07-22		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), Serek almette 2szt. 60g (2).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, brzoskwinia 1szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1).
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2741.45 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 87.75 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 79.93 g; suma cukrów prostych: 99.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g;

poniedziałek 2024-07-22		
Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), szynka na kartki 40g.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, brzoskwinia 1szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Bułka kajzerka 50g (1).
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*. Mus warzywno-owocowy 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2741.45 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 87.75 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 79.93 g; suma cukrów prostych: 99.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g;

poniedziałek 2024-07-22		
Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, brzoskwinia 1szt. Gulasz drobiowy 160g* (1,13).	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), gruszka 1 szt.,		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.04 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 88.08 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; Sól: 8.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.65 g; suma cukrów prostych: 94.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g;

poniedziałek 2024-07-22		
Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana 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*, bukiet warzyw królewski 120g, Ziemniaki 200g* (2).	Herbata z cukrem 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2529.57 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 98.03 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; Sól: 3.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 91.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g;

poniedziałek 2024-07-22		
Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana na ml jajo, masło 350ml,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*.	Herbata z cukrem 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ziemniaki 250g(2).
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.87 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 89.84 g; Węglowodany ogółem: 253.30 g; Sól: 2.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 86.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-22		Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), szynka na kartki 40g, Serek almette 2szt. 60g (2),	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, brzoskwinia 1szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3301.15 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 102.34 g; Węglowodany ogółem: 465.21 g; Sól: 11.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 82.44 g; suma cukrów prostych: 126.15 g; Błonnik pokarmowy: 41.22 g;

poniedziałek 2024-07-22		Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Bułka kajzerka 50g (1), Serek almette 2szt. 60g (2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, brzoskwinia 1szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Bułka kajzerka 50g (1),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, szynką, szpinakiem baby 100g* (1),		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3026.54 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 100.69 g; Węglowodany ogółem: 413.35 g; Sól: 10.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 82.18 g; suma cukrów prostych: 110.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g;

poniedziałek 2024-07-22		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 na kartki 40g, ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brzoskwinia 1szt, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: gruszka 1 szt., sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.04 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 88.08 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; Sól: 8.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.65 g; suma cukrów prostych: 94.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1 szt., chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g, serek homo waniliowy 60g (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), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2), Surówka z kapusty pekińskiej 120 g.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1 szt., chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), jogurt naturalny 150g(2) 1 szt., Salatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3188.98 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 103.17 g; Węglowodany ogółem: 437.06 g; Sól: 12.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; suma cukrów prostych: 110.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g;

wtorek 2024-07-23 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1 szt., 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), serek homo waniliowy 60g (2), Pomidor 50g.	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2), Sos pietruszkowy 100g (1,2), салатка z selera z jabłkiem 120g (13).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1 szt., chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1 szt., Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3124.29 kcal; Białko ogółem: 149.53 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodany ogółem: 427.12 g; Sól: 11.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.19 g; suma cukrów prostych: 114.18 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g;

wtorek 2024-07-23 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g, serek homog. nat. 60g.(2).	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2), Sos pietruszkowy 100g (1,2), салатка z selera z jabłkiem 120g (13).	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1 szt., Salatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), jabłko deserowe 1 szt. .		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2684.39 kcal; Białko ogółem: 130.67 g; Tłuszcz: 85.48 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; Sól: 8.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.94 g; suma cukrów prostych: 99.59 g; Błonnik pokarmowy: 43.96 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Gołąbki 2 szt 200g* (13,8), ziemniaki 250g(2), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, arbus 200g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3082.42 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 91.12 g; Węglowodany ogółem: 450.54 g; Sól: 9.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.86 g; suma cukrów prostych: 130.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g;

środa 2024-07-24 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), ziemniaki 250g(2), marchew gotowana 120g (1,2), arbus 200g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2477.91 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodany ogółem: 370.20 g; Sól: 7.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; suma cukrów prostych: 100.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g;

środa 2024-07-24 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twaróg 60g (2), Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2), marchew gotowana 120g (1,2), arbus 200g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2477.91 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodany ogółem: 370.20 g; Sól: 7.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; suma cukrów prostych: 100.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g;

środa 2024-07-24 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Surówka z pora i jabłka 120g*, ziemniaki 250g(2), arbus 200g,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), szynka na kartki 40g, Napój roślinny b/c 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: kiwi 1szt., Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g*(1), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2602.29 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 85.55 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; Sól: 9.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 92.18 g; Błonnik pokarmowy: 40.98 g;

środa 2024-07-24 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 15g*(2), Ziemniaki 200 g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Napój roślinny 330ml*, Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2694.89 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 123.95 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Sól: 5.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.35 g; suma cukrów prostych: 101.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;

środa 2024-07-24 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Masło 15g*(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Napój roślinny 330ml*, Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2387.84 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 123.50 g; Węglowodany ogółem: 201.68 g; Sól: 3.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.25 g; suma cukrów prostych: 100.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g;

środa 2024-07-24 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2), pomarańcza 1 szt, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2832.20 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; Tłuszcz: 88.76 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; Sól: 7.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.27 g; suma cukrów prostych: 78.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g;

czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), pomarańcza 1 szt. Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.05 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 71.58 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; Sól: 7.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; suma cukrów prostych: 72.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;

czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.05 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 71.58 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; Sól: 7.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; suma cukrów prostych: 72.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;

czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), surówka meksykańska 120g (3,11,13), pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*.	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt naturalny 150g. Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
II Śniadanie: brzoskwinia 1szt, sok warzywny 300ml 1 szt., Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*.		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.52 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 86.57 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; Sól: 8.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 76.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;

czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Masło 15g*(2), Ziemniaki 200g* (2).	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Masło 15g*(2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.02 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 102.81 g; Węglowodany ogółem: 245.54 g; Sól: 4.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.07 g; suma cukrów prostych: 84.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g;

czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Masło 15g*(2).	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., buraczki gotowane 150g(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1957.17 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 89.84 g; Węglowodany ogółem: 183.20 g; Sól: 4.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 82.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;

czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1 szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3063.59 kcal; Białko ogółem: 140.71 g; Tłuszcz: 100.72 g; Węglowodany ogółem: 393.94 g; Sól: 10.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.17 g; suma cukrów prostych: 89.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g;

czwartek 2024-07-25 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1 szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2686.44 kcal; Białko ogółem: 127.57 g; Tłuszcz: 83.54 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; Sól: 10.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.74 g; suma cukrów prostych: 83.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g;

czwartek 2024-07-25 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, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopočka 40g (8), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, brzoskwinia 1szt,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.52 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 86.57 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; Sól: 8.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 76.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), ogórek zielony 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Nektarynka 1szt, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, 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), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g.
II Śniadanie: Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3298.32 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 106.36 g; Węglowodany ogółem: 450.80 g; Sól: 12.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.21 g; suma cukrów prostych: 112.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.77 g;

piątek 2024-07-26 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g.	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Nektarynka 1szt, brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, 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 kaszą jęczmienną, pomidorem, rukolą i jajkiem 100g* (1,3).		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2746.08 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 80.38 g; Węglowodany ogółem: 382.53 g; Sól: 9.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.00 g; suma cukrów prostych: 110.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g;

piątek 2024-07-26 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), ogórek zielony 50g, kakao bez cukru 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13).	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Nektarynka 1szt, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g, Sos koperkowy 100g (1,2).	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g.
II Śniadanie: Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), 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]: 2296.80 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; Sól: 8.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.95 g; suma cukrów prostych: 79.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), szynka na kartki 40g, papryka świeża 50g., Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	ogórkowa z ziemniakami 350ml m(1,2,8,13), Gulasz wieprzowy 160g (1), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2665.17 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; Sól: 10.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.30 g; suma cukrów prostych: 111.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;

sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata 250g, Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , buraczki gotowane 120g (1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1),	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.69 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 76.82 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; Sól: 8.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.49 g; suma cukrów prostych: 110.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata 250g, Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	jabłko deserowe 1 szt. , Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1),	Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.69 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 76.82 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; Sól: 8.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.49 g; suma cukrów prostych: 110.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g, pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g.,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kasza gryczana 200 g.	Salatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidorów koktajlowych, szpinaku baby i kurczaka 100g*, arbuz 200g.		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2535.32 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 94.99 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; Sól: 8.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 92.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g;

sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Kasza jęczmienna 200 g(1),	Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziem.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), brokuły z wody 120 g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.78 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 86.22 g; Węglowodany ogółem: 244.84 g; Sól: 2.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; suma cukrów prostych: 76.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;

sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Masło 20g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Masło 20g* (2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.20 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 115.11 g; Węglowodany ogółem: 192.36 g; Sól: 2.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.49 g; suma cukrów prostych: 77.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g;

sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), szynka na kartki 40g, papryka świeża 50g., Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	ogórkowa z ziemniakami 350ml m(1,2,8,13), Gulasz wieprzowy 160g (1), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidorków koktajlowych, szpinaku baby i kurczaka 100g* ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2897.17 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 101.76 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; Sól: 13.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.20 g; suma cukrów prostych: 122.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g;

sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata 250g, Kasza kukurydziana na ml. 350 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , buraczki gotowane 120g (1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13).	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidorków koktajlowych, szpinaku baby i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2594.18 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; Sól: 11.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; suma cukrów prostych: 121.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g;

sobota 2024-07-27 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g, pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g.,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kasza gryczana 200 g, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13).	masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidorków koktajlowych, szpinaku baby i kurczaka 100g*, arbuż 200g.		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2535.32 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 94.99 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; Sól: 8.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 92.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt, 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) , fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Polędwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki, roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3092.74 kcal; Białko ogółem: 156.91 g; Tłuszcz: 116.58 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; Sól: 10.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.45 g; suma cukrów prostych: 74.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g;

niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , pomarańcza 1 szt.	Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2823.96 kcal; Białko ogółem: 147.64 g; Tłuszcz: 107.45 g; Węglowodany ogółem: 313.73 g; Sól: 8.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.11 g; suma cukrów prostych: 77.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g;

niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2561.61 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; Sól: 7.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.73 g; suma cukrów prostych: 77.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g;

niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, Ser żółty 50g(2).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt.	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Sałatka z papryki, roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, Polędwica sopocka 40g (8), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), kiwi 1szt.,		
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2857.11 kcal; Białko ogółem: 150.21 g; Tłuszcz: 129.53 g; Węglowodany ogółem: 275.38 g; Sól: 10.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.96 g; suma cukrów prostych: 71.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g;

niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Ziemniaki 200g* (2).	Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Masło 15g*(2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.45 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 92.96 g; Węglowodany ogółem: 204.01 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.17 g; suma cukrów prostych: 94.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.43 g;

niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane 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), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Masło 15g*(2).	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Masło 15g*(2), Sucharki 40g (1).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.25 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 110.42 g; Węglowodany ogółem: 185.74 g; Sól: 2.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.82 g; suma cukrów prostych: 82.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g;

niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt, 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), fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Salatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Polędwica sopočka 40g (8), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z makaronem orzo, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3430.74 kcal; Białko ogółem: 170.33 g; Tłuszcz: 133.65 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; Sól: 13.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.86 g; suma cukrów prostych: 85.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g;

niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2), pomarańcza 1 szt.	Salatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Polędwica sopočka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
II Śniadanie: Salatka z makaronem orzo, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3161.96 kcal; Białko ogółem: 161.06 g; Tłuszcz: 124.52 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; Sól: 11.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.53 g; suma cukrów prostych: 87.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g;

niedziela 2024-07-28 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, Ser żółty 50g(2).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt.	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopočka 40g (8), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z makaronem orzo, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), kiwi 1szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2857.11 kcal; Białko ogółem: 150.21 g; Tłuszcz: 129.53 g; Węglowodany ogółem: 275.38 g; Sól: 10.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.96 g; suma cukrów prostych: 71.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g;

Dietetyk

.....