

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

środa 2025-01-29

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopocka 40g (8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Grejfrut 1/2 szt. , gulasz po cygańsku 160g (1,11,13).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, pomidora i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2797.46 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 95.07 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; Sól: 10.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.37 g; suma cukrów prostych: 117.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;

środa 2025-01-29

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g.	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1), Banan 1 szt, bukiet warzyw królewski 120g, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.82 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; Sól: 7.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; suma cukrów prostych: 136.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g;

środa 2025-01-29

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g.	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.82 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; Sól: 7.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; suma cukrów prostych: 136.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g;

środa 2025-01-29

Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Połędwica sopocka 40g (8), papryka św. 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Grejfrut 1/2 szt. , Kasza gryczana 200 g.	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z sałaty, pomidora i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: gruszka 1 szt., sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z rukoli, białej rzodkwi, papryki i czarnuszki 100g.		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.95 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 84.61 g; Węglowodany ogółem: 277.69 g; Sól: 8.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.56 g; suma cukrów prostych: 97.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g;

środa 2025-01-29

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g.	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 84.10 g; Węglowodany ogółem: 265.67 g; Sól: 2.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06 g; suma cukrów prostych: 98.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g;

środa 2025-01-29

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*.	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g.	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.55 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 246.20 g; Sól: 2.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.54 g; suma cukrów prostych: 90.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Grejfrut 1/2 szt , surówka bułgarska 120g.(3,11,13), gulasz po cygańsku 160g (1,11,13),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, pomidora i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3019.46 kcal; Białko ogółem: 136.99 g; Tłuszcz: 108.43 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; Sól: 13.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.45 g; suma cukrów prostych: 128.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g.	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1), Banan 1 szt, bukiet warzyw królewski 120g, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2706.82 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 93.06 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; Sól: 10.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.60 g; suma cukrów prostych: 147.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g;

środa 2025-01-29 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), Polędwica sopocka 40g (8), papryka św. 50g, masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Grejfrut 1/2 szt , surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza gryczana 200 g.	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), Sałatka z sałaty, pomidora i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: gruszka 1 szt., sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.50 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 274.56 g; Sól: 8.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.79 g; suma cukrów prostych: 96.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;

Dietetyk

.....