

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki 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), Południca sopočka 40g (8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g, Napój owocowy 200ml 1szt. ,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Ryż biały 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Grejfrut 1/2 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), Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2752.79 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 83.19 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; Sól: 8.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.84 g; suma cukrów prostych: 110.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g;

środa 2025-02-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Platki 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), Południca sopočka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ryż biały 200g*, Banan 1 szt, buraczki gotowane 120g (1,2), 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), Napój roślinny 330ml*, Mix sałat 10g, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2466.82 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; Sól: 7.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.94 g; suma cukrów prostych: 143.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g;

środa 2025-02-26 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki 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), Południca sopočka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Ryż biały 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), 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), Napój roślinny 330ml*, Mix sałat 10g, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2466.82 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; Sól: 7.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.94 g; suma cukrów prostych: 143.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g;

środa 2025-02-26 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Południca sopočka 40g (8), papryka św. 50g, masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Grejfrut 1/2 szt , ryż brązowy 200g,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Mix sałat 10g, herbata bez cukru 250ml, Pomidor 50g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus antybaton 1 szt. ,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.18 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 69.01 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Sól: 6.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.27 g; suma cukrów prostych: 78.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;

środa 2025-02-26 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajko, masło 350ml*, Sucharki 40g (1),	Szpinakowa z ziemn.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*, Napój roślinny 330ml*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.28 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 82.85 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g; Sól: 2.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; suma cukrów prostych: 98.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;

środa 2025-02-26 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajko, 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, Napój roślinny 330ml*, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2124.55 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 81.20 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; Sól: 2.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; suma cukrów prostych: 97.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-26 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), Połudwica sopocka 40g (8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g, Napój owocowy 200ml 1szt. ,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Ryż biały 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Grejfrut 1/2 szt , sałatka z buraków 120g (3,11,13), 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), Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus antybaton 1 szt. ,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2907.79 kcal; Białko ogółem: 131.14 g; Tłuszcz: 88.79 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; Sól: 8.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.93 g; suma cukrów prostych: 126.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g;

środa 2025-02-26 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), Połudwica sopocka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ryż biały 200g*, Banan 1 szt, buraczki gotowane 120g (1,2), 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), Napój roślinny 330ml*, Mix sałat 10g, Pomidor 50g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus ryżowy 1szt, ,		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2610.82 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; Sól: 7.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.13 g; suma cukrów prostych: 165.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g;

środa 2025-02-26 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Połudwica sopocka 40g (8), papryka św. 50g, masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Grejfrut 1/2 szt , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ryż brązowy 200g,	herbata bez cukru 250ml, 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), Napój roślinny 330ml*, Mix sałat 10g, Pomidor 50g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Mus antybaton 1 szt. ,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.18 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 69.01 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Sól: 6.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.27 g; suma cukrów prostych: 78.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;

Dietetyk

.....