

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-27 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), szynka na kartki 40g, pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g.	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), Risotto jarskie 300g (8,11,13)*, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), śliwki 150g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2757.67 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 411.74 g; Sól: 3.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.72 g; suma cukrów prostych: 105.68 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g;

poniedziałek 2025-10-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Platki jęczmienne 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), szynka na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto jarskie dieta 300g (8,11,13)*, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*.	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), pomarańcza 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.51 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; Sól: 2.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; suma cukrów prostych: 100.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g;

poniedziałek 2025-10-27 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki jęczmienne 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), szynka na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto jarskie dieta 300g (8,11,13)*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), pomarańcza 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.51 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; Sól: 2.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; suma cukrów prostych: 100.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g;

poniedziałek 2025-10-27 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych 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, twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 300g* (13) , Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*.	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.
II Śniadanie: Grejfrut 1/2 szt.		
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, śliwki 150g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2468.11 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 70.12 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; Sól: 2.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; suma cukrów prostych: 67.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g;

poniedziałek 2025-10-27 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Platki jęczmienne 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), szynka na kartki 40g, pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), rzodkiewka 50g, twaróg krajanka 50g(2), Mix sałat 10g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Risotto dieta 300g* (13) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 60g (1,2,11,13), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), pomarańcza 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2718.76 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 90.14 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; Sól: 3.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.33 g; suma cukrów prostych: 107.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-10-27 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (1,2,3), Sucharki 40g (1),	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, ziemniaki 100g,	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2496.93 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; Sól: 2.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.90 g; suma cukrów prostych: 146.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g;

poniedziałek 2025-10-27 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml* (1,2,3),	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Banan 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.40 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 263.89 g; Sól: 2.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; suma cukrów prostych: 145.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata 250g, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 100g.	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw dieta 120g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.97 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 260.56 g; Sól: 2.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.49 g; suma cukrów prostych: 141.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g,	Porowa z ziemniakami 350 ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kotlet z karczku po parysku 100g* (1,3,13), ziemniaki 250g,	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, papryka kons. 50g (11),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Grejfrut 1/2 szt , Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3033.19 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 103.40 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; Sól: 3.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.77 g; suma cukrów prostych: 110.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.71 g;

środa 2025-10-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2468.51 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; Sól: 2.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.14 g; suma cukrów prostych: 119.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;

środa 2025-10-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, serek homo waniliowy 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2468.51 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; Sól: 2.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.14 g; suma cukrów prostych: 119.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;

środa 2025-10-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), ogórek zielony 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Mix sałat 10g, II Śniadanie: gruszka 1 szt.,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), herbata bez cukru 250ml, papryka kons. 50g (11),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt , Grejfrut 1/2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2726.17 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 77.36 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; Sól: 3.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.19 g; suma cukrów prostych: 81.90 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g;

środa 2025-10-29 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), ogórek zielony 50g, Mix sałat 10g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , ser topiony 2 szt. 34g (92), Poledwica sopocka drobiowa 50g (1,2,3,8,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, papryka kons. 50g (11),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Ciastko zbożowe 1szt , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2959.22 kcal; Białko ogółem: 151.11 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; Sól: 4.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.71 g; suma cukrów prostych: 119.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.24 g;

środa 2025-10-29 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml(8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.28 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; Sól: 2.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; suma cukrów prostych: 143.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g;

środa 2025-10-29		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.73 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; Sól: 3.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; suma cukrów prostych: 143.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2025-10-30		
Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), Bigos 300g* (1,8,11,13), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*	połudwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), ogórek kisz 50g.
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt., Napój roślinny 330g*, pomarańcza 1 szt, Mus ryżowy 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2607.49 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 61.86 g; Węglowodany ogółem: 397.40 g; Sól: 5.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; suma cukrów prostych: 99.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g;

czwartek 2025-10-30		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), twarożek 60g (2), filet pieczony z indyka 40g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, Mus ryżowy 1szt., pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.05 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; Sól: 2.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; suma cukrów prostych: 95.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;

czwartek 2025-10-30		
Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), twarożek 60g (2), filet pieczony z indyka 40g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, Mus ryżowy 1szt., pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.05 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; Sól: 2.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; suma cukrów prostych: 95.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;

czwartek 2025-10-30		
Jadłospis dla diety: Z ograni. 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), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, Mix sałat 10g.	Krupnik 350ml(1,8,13), brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3).	połudwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, ogórek kisz 50g.
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, Mus ryżowy 1szt., pomarańcza 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2564.54 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 58.65 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; Sól: 3.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74 g; suma cukrów prostych: 70.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g;

czwartek 2025-10-30		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g, Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g.	Krupnik 350ml(1,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mix sałat 10g.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), ogórek kisz 50g, serek wiejski 60g (2).
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt., pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2753.99 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; Sól: 4.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; suma cukrów prostych: 115.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g;

czwartek 2025-10-30		
Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1).	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g.	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 250g.
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, Banan 1 szt, Mus ryżowy 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.60 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; Sól: 2.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 139.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g;

czwartek 2025-10-30		
Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 250g, Masło 10g(2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Napój roślinny 330g*, Banan 1 szt, Mus ryżowy 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.40 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 78.89 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; Sól: 2.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.81 g; suma cukrów prostych: 137.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,13), surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ogórek zielony 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. , Ciastko zbożowe 1szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2952.96 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 432.68 g; Sól: 4.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; suma cukrów prostych: 157.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g;

piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), twaróg krajanka 50g(2), kakao 250ml (1,2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2437.23 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 389.38 g; Sól: 3.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02 g; suma cukrów prostych: 153.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g;

piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), twaróg krajanka 50g(2), kakao 250ml (1,2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2437.23 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 389.38 g; Sól: 3.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02 g; suma cukrów prostych: 153.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g;

piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, schab na kartki 40g, Kakao b/c 250 ml, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), ziemniaki 250g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ogórek zielony 50g.
II Śniadanie: śliwki 150g.		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2434.34 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; Sól: 4.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.30 g; suma cukrów prostych: 78.26 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g;

piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), Ser żółty 50g(2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g, kakao 250ml (1,2), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka na kartki 40g, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, ogórek zielony 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Ciastko zbożowe 1szt. , jabłko deserowe 1 szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2737.33 kcal; Białko ogółem: 140.01 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; Sól: 4.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.55 g; suma cukrów prostych: 117.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g;

piątek 2025-10-31		
Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
kakao 250ml (1,2), Ryż na ml, jajko,masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*.	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2526.37 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 88.38 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; Sól: 3.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.46 g; suma cukrów prostych: 145.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-10-31		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
kakao 250ml (1,2), Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, masło 20g - 2 szt.(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.37 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 257.86 g; Sól: 2.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.35 g; suma cukrów prostych: 144.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, papryka św. 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), Mix sałat 10g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt. , gruszka 1 szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2916.05 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 103.83 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; Sól: 3.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.66 g; suma cukrów prostych: 99.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g;		
sobota 2025-11-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, serek homog. nat. 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, kajzerka 50g (1), Mix sałat 10g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, Mus ryżowy 1szt.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Mus ryżowy 1szt.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2733.55 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Sól: 2.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.34 g; suma cukrów prostych: 133.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g;		
sobota 2025-11-01 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, serek homog. nat. 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, kajzerka 50g (1), Mix sałat 10g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.35 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 70.60 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; Sól: 2.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.89 g; suma cukrów prostych: 116.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.60 g;		
sobota 2025-11-01 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, papryka św. 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Mix sałat 10g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 250g,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), herbata bez cukru 250ml, Pomidor 50g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt. , gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2898.35 kcal; Białko ogółem: 135.66 g; Tłuszcz: 110.02 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; Sól: 3.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.49 g; suma cukrów prostych: 74.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g;		
sobota 2025-11-01 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, serek homog. nat. 60g(2), kajzerka 50g (1), Mix sałat 10g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g,	herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), Kielbaska wieprzowa 2szt (1,8), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt. , Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3187.30 kcal; Białko ogółem: 152.23 g; Tłuszcz: 118.86 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; Sól: 3.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.55 g; suma cukrów prostych: 137.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g;		
sobota 2025-11-01 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, sucharki 30g*(1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata 250g, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g* ,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.47 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 236.79 g; Sól: 2.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 140.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.91 g;		
sobota 2025-11-01 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata 250g, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,	marchew gotowana 120g (1,2), Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Herbata 250g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.27 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 88.17 g; Węglowodany ogółem: 216.16 g; Sól: 2.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.85 g; suma cukrów prostych: 139.80 g; Błonnik pokarmowy: 17.83 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), rzodkiewka 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Bitka wieprzowa z łopatki 90g w sosie własnym (1), ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, papryka kons. 50g (11),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynki 150g, Ciastko zbożowe 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2778.74 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 90.28 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; Sól: 3.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.98 g; suma cukrów prostych: 103.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g;

niedziela 2025-11-02 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, mandarynki 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.00 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; Sól: 2.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 101.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g;

niedziela 2025-11-02 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, mandarynki 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.20 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 64.66 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; Sól: 2.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 101.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g;

niedziela 2025-11-02 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), rzodkiewka 50g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Mix салат 10g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb żytni 90g(1) 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), herbata bez cukru 250ml, papryka kons. 50g (11),
II Śniadanie: kiwi 1szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, mandarynki 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2745.56 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 87.74 g; Węglowodany ogółem: 367.88 g; Sól: 3.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.72 g; suma cukrów prostych: 79.48 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g;

niedziela 2025-11-02 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, rzodkiewka 50g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Ser żółty 50g(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml*(1,2), Mix салат 10g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z tuńczyka z jajkiem 60g (3,4,13), serek wiejski 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, papryka kons. 50g (11),
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, mandarynki 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3047.76 kcal; Białko ogółem: 146.81 g; Tłuszcz: 107.68 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; Sól: 5.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.63 g; suma cukrów prostych: 120.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g;

niedziela 2025-11-02 Jadłospis dla diety: Pakowata 12		
Herbata 250g, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*(1,2,3), bułka wrocławska 100g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), masło 10g - 1 szt. (2),	Herbata 250g, Grysikowa 350ml*(1,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2551.05 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; Sól: 2.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.43 g; suma cukrów prostych: 152.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g;

niedziela 2025-11-02	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo.masło 350ml* (1,2,3).	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), masło 20g - 2 szt.(2), ziemniaki 100g.	Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 100g, masło 10g - 1 szt. (2).
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2551.45 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 108.60 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; Sól: 2.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.35 g; suma cukrów prostych: 131.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g;

Dietetyk

.....