Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**	
kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, ser topiony 2 szt. 34g 92), papryka św. 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Mix sałat 10g,	Grochowa z ziem.350ml.(1,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki ,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt , Ciastko zbożowe 1szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3043.21 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 84.58 g; Węglowodany ogółem: 456.26 g; Sól: 3.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.79 g; suma cukrów prostych: 149.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g;

poniedziałek 2025-10-20	**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**	
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Mix sałat 10g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2536.34 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; Sól: 2.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.49 g; suma cukrów prostych: 139.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.77 g;

poniedziałek 2025-10-20	**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**	
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Pomidor 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Mix sałat 10g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2536.34 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; Sól: 2.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.49 g; suma cukrów prostych: 139.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.77 g;

poniedziałek 2025-10-20	**Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6**	
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, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), papryka św. 50g, Mix sałat 10g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g,	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), schab na kartki 40g, Ogórek konserwowy 50g* (11),
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		**Posiłek nocny:** Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Grejfrut 1/2 szt , Ciastko zbożowe 1szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.12 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 76.95 g; Węglowodany ogółem: 299.28 g; Sól: 3.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.41 g; suma cukrów prostych: 92.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g;

poniedziałek 2025-10-20	**Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9**	
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, Serek Tartare 3 szt (60g) (2), papryka św. 50g, ser topiony 2 szt. 34g 92), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Mix sałat 10g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, makaron z serem 350g* (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), Ogórek konserwowy 50g* (11),
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Grejfrut 1/2 szt , Ciastko zbożowe 1szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2881.17 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.35 g; Węglowodany ogółem: 386.19 g; Sól: 4.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.12 g; suma cukrów prostych: 146.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g;

poniedziałek 2025-10-20	**Jadłospis dla diety: Papkowata 12**	
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Brokułowa z ziemniakami 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), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.47 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Sól: 2.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.28 g; suma cukrów prostych: 155.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-10-20	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Banan 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.52 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 84.96 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; Sól: 2.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.97 g; suma cukrów prostych: 153.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-21	**Jadłospis dla diety: Podstawowa 1**	
kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Pomidor 50g, filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Herbata z cukrem 250ml*, Mix sałat 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), surówka bułgarska120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), rzodkiewka 50g,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2828.28 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 393.46 g; Sól: 3.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; suma cukrów prostych: 92.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g;

wtorek 2025-10-21	**Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2**	
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(11,13), kasza manna na mleku 350ml (1,2), Twarożek z koperkiem 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab gotowany 90g, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.15 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; Sól: 2.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; suma cukrów prostych: 85.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

wtorek 2025-10-21	**Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3**	
kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Twarożek z koperkiem 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, Mix sałat 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab gotowany 90g, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), ziemniaki 250g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.15 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; Sól: 2.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; suma cukrów prostych: 85.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

wtorek 2025-10-21	**Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6**	
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), Pomidor 50g, filet zapiekany z indyka 40g(11,13), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Mix sałat 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab gotowany 90g, surówka bułgarska120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), ziemniaki 250g,	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), rzodkiewka 50g,
II Śniadanie: gruszka 1 szt.,		**Posiłek nocny:** Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.06 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 71.05 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; Sól: 2.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.71 g; suma cukrów prostych: 84.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.38 g;

wtorek 2025-10-21	**Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9**	
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Pomidor 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 40g(11,13), kasza manna na mleku 350ml (1,2), Twarożek z koperkiem 60g (2), Mix sałat 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab gotowany 90g, surówka bułgarska120g.(3,11,13), 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 , ser topiony 2 szt. 34g 92), Polędwica sopocka 40g (8), rzodkiewka 50g,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt. , Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, jabłko deserowe 1 szt. ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2839.66 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 82.72 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; Sól: 3.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; suma cukrów prostych: 112.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g;

wtorek 2025-10-21	**Jadłospis dla diety: Papkowata 12**	
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.05 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 77.41 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 112.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g;

wtorek 2025-10-21	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 100g,	Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, ziemniaki 100g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.25 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 74.57 g; Węglowodany ogółem: 267.42 g; Sól: 1.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.10 g; suma cukrów prostych: 111.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;

Dietetyk

.....