

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

poniedziałek 2024-04-01

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), kielbasa biała 1 por 130g (1,2,3), Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kołacz z jabłkami 100g (1,2,3), chrzan 10g (2), bułka wrocławska 100g (1),

żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Kotlet z karczku po parysku 100g* (1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, mandarynka 2 szt., ziemniaki 250g(2) ,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, bułka wrocławska 100g (1), ogórek kiszony 1 szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1),

II Śniadanie: gruszka 1 szt.,

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3801.56 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 125.65 g; Węglowodany ogółem: 552.28 g; Sól: 9.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.36 g; suma cukrów prostych: 133.72 g; Błonnik pokarmowy: 48.60 g;

poniedziałek 2024-04-01

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), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), pomidor 80g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kołacz z jabłkami 100g (1,2,3), bułka wrocławska 100g (1),

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), pomarańcza 1 szt, ziemniaki 250g(2) , sos szpinakowy 100ml (1,2),

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, bułka wrocławska 100g (1),

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3548.55 kcal; Białko ogółem: 137.84 g; Tłuszcz: 118.44 g; Węglowodany ogółem: 503.17 g; Sól: 8.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.37 g; suma cukrów prostych: 114.40 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g;

poniedziałek 2024-04-01

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), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), pomidor 80g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kołacz z jabłkami 100g (1,2,3), bułka wrocławska 100g (1),

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), pomarańcza 1 szt, ziemniaki 250g(2) , sos szpinakowy 100ml (1,2),

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), bułka wrocławska 100g (1),

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3398.55 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 101.52 g; Węglowodany ogółem: 503.67 g; Sól: 8.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.90 g; suma cukrów prostych: 114.60 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g;

poniedziałek 2024-04-01

Jadłospis dla diety: Z ogr. 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), kielbaska śląska 60g 2szt(1,11), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), pomidor 80g, jabłko deserowe 1 szt. ,

Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, mandarynka 2 szt., ziemniaki 250g(2) , sos szpinakowy 100ml (1,2),

Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g* (1), gruszka 1 szt.,

Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2876.25 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 102.19 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; Sól: 9.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.71 g; suma cukrów prostych: 103.83 g; Błonnik pokarmowy: 48.46 g;

poniedziałek 2024-04-01

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Kawa zbożowa z mlekiem 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), ziemniaki 250g(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), ziemniaki 250g(2) ,

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2737.09 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz: 87.96 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; Sól: 3.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; suma cukrów prostych: 81.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g;

poniedziałek 2024-04-01

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Płatki owsiane 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 250g(2) ,

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]: 2577.09 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 85.16 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; Sól: 2.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.05 g; suma cukrów prostych: 79.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-04-01		Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), kielbasa biała 1 por 130g (1,2,3), Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kołacz z jabłkami 100g (1,2,3), chrzan 10g (2), bułka wrocławska 100g (1).	żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Kotlet z karczku po parysku 100g* (1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, mandarynka 2 szt., ziemniaki 250g(2) ,	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 rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, bułka wrocławska 100g (1), ogórek kiszony 1 szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. , gruszka 1 szt.,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 4081.56 kcal; Białko ogółem: 148.32 g; Tłuszcz: 137.71 g; Węglowodany ogółem: 582.50 g; Sól: 12.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.23 g; suma cukrów prostych: 145.35 g; Błonnik pokarmowy: 55.27 g;

poniedziałek 2024-04-01		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), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), pomidor 80g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kołacz z jabłkami 100g (1,2,3), bułka wrocławska 100g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml* , marchew gotowana 120g (1,2), pomarańcza 1 szt, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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 rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, bułka wrocławska 100g (1),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z sałatą,pomidorem i jajkiem 100g* (1,3),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3734.75 kcal; Białko ogółem: 141.54 g; Tłuszcz: 130.07 g; Węglowodany ogółem: 514.91 g; Sól: 11.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.20 g; suma cukrów prostych: 125.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g;

poniedziałek 2024-04-01		Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3
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), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), pomidor 80g, jabłko deserowe 1 szt. ,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, ziemniaki 250g(2) , surówka z kap. pekińskiej 120g, mandarynka 2 szt., sos szpinakowy 100ml (1,2),	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 rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: gruszka 1 szt., Sałatka makaronowa z sałatą, pomidorem i fasolą czerwoną 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2876.25 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 102.19 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; Sól: 9.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.71 g; suma cukrów prostych: 103.83 g; Błonnik pokarmowy: 48.46 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

wtorek 2024-04-02

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , serek homo.owoc. 1 szt. 120g (2), Herbata z cukrem 250ml*,

Fasolowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*., surówka z marchwi z ananase 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 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) 1szt., Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,

II Śniadanie: pomarańcza 1 szt,

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2733.61 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 77.25 g; Węglowodany ogółem: 401.31 g; Sól: 7.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.59 g; suma cukrów prostych: 131.85 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g;

wtorek 2024-04-02

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek homo.owoc. 1 szt. 120g (2), pomidor 80g,

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*., Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałata zieloną i pestkami dyni 100g*,

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2506.54 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; Sól: 8.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 111.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g;

wtorek 2024-04-02

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , serek homo.owoc. 1 szt. 120g (2), Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 80g,

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*., Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałata zieloną i pestkami dyni 100g*,

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2506.54 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; Sól: 8.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 111.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g;

wtorek 2024-04-02

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), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, grejfrut 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2),

Herbata b/c 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 sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*,

II Śniadanie: pomarańcza 1 szt, sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),

Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2626.87 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 104.10 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; Sól: 8.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.95 g; suma cukrów prostych: 102.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g;

wtorek 2024-04-02

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml,

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynka gotowana 150g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Masło 15g*(2), Ziemniaki 200g* (2),

Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynka gotowana 150g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.10 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 89.66 g; Węglowodany ogółem: 237.72 g; Sól: 4.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g;

wtorek 2024-04-02

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml,

Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynka gotowana 150g*, Masło 15g*(2), Ziemniaki 200g* (2),

Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Jarzynka gotowana 150g*,

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.10 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 89.66 g; Węglowodany ogółem: 237.72 g; Sól: 4.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g;

wtorek 2024-04-02

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , serek homo.owoc. 1 szt. 120g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Fasolowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2).	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) 1szt., Sałatka z salaty, ogórka zielonego 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), pomarańcza 1 szt,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3235.96 kcal; Białko ogółem: 146.58 g; Tłuszcz: 117.35 g; Węglowodany ogółem: 397.51 g; Sól: 11.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.39 g; suma cukrów prostych: 125.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.99 g;

wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek homo.owoc. 1 szt. 120g (2), pomidor 80g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopočka 40g (8), Bułka kajzerka 50g (1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2988.47 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 110.21 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; Sól: 11.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.47 g; suma cukrów prostych: 115.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g;

wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
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), papryka świeża 50g., filet pieczony z indyka 40g , serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Risotto dieta 300g (13) , Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, grejfrut 1 szt, Sos pomidorowy 100ml (1,2).	Herbata b/c 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 salaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), pomarańcza 1 szt,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2626.87 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 104.10 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; Sól: 8.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.95 g; suma cukrów prostych: 102.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2024-04-03 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), Serek fromage 80g, 1 szt. (2), pomidor 80g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz wieprzowy z łopatką 160g*(1), kasza gryczana 200g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g.
II Śniadanie: mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2601.47 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; Sól: 9.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.75 g; suma cukrów prostych: 121.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g;

środa 2024-04-03 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), Serek almette 2szt. 60g (2), pomidor 80g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2983.52 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 141.27 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; Sól: 8.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.13 g; suma cukrów prostych: 128.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;

środa 2024-04-03 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), Serek almette 2szt. 60g (2), pomidor 80g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2983.52 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 141.27 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; Sól: 8.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 75.13 g; suma cukrów prostych: 128.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Z ogr. 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 80g, masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2).	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), kasza gryczana 200g, kiwi 1szt.,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny b/c 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2703.19 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 139.53 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; Sól: 11.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 72.09 g; suma cukrów prostych: 90.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, Ziemniaki 200g* (2).	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Napój roślinny 330ml*.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.98 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 225.55 g; Sól: 2.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.13 g; suma cukrów prostych: 91.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g* (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*.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.98 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 225.55 g; Sól: 2.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.13 g; suma cukrów prostych: 91.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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), Serek fromage 80g, 1 szt. (2), pomidor 80g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz wieprzowy z łopatką 160g*(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, kasza gryczana 200g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), kiwi 1szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek zielony 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2864.67 kcal; Białko ogółem: 130.28 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; Sól: 12.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.07 g; suma cukrów prostych: 131.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
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), Serek almette 2szt. 60g (2), pomidor 80g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3246.71 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 157.86 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; Sól: 12.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.45 g; suma cukrów prostych: 139.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
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 80g, masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), kasza gryczana 200g, kiwi 1szt.,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Napój roślinny b/c 330ml*, Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2703.19 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 139.53 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; Sól: 11.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 72.09 g; suma cukrów prostych: 90.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

czwartek 2024-04-04

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Platki 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), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z kurczaka duszony 90g w sosie wł.(1,13), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Ser żółty 50g(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,

II Śniadanie: gruszka 1 szt.,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3230.02 kcal; Białko ogółem: 147.67 g; Tłuszcz: 99.66 g; Węglowodany ogółem: 446.22 g; Sól: 8.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.01 g; suma cukrów prostych: 131.53 g; Błonnik pokarmowy: 42.20 g;

czwartek 2024-04-04

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

Platki 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), serek wiejski 200g (2) 1szt., schab na kartki 40g, pomidor 80g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2),

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) 1szt., Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2798.77 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; Sól: 8.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.38 g; suma cukrów prostych: 109.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g;

czwartek 2024-04-04

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Platki 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), serek wiejski 200g (2) 1szt., schab na kartki 40g, pomidor 80g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2),

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) 1szt., Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2798.77 kcal; Białko ogółem: 138.26 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; Sól: 8.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.38 g; suma cukrów prostych: 109.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g;

czwartek 2024-04-04

Jadłospis dla diety: Z ogr. 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), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2),

Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Ser żółty 50g(2), Jogurt naturalny 150g, Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,

II Śniadanie: gruszka 1 szt., sok warzywny 300ml 1 szt., Salátka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2684.36 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; Sól: 8.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.44 g; suma cukrów prostych: 88.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g;

czwartek 2024-04-04

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata z cukrem 250ml*, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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.,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.62 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 246.97 g; Sól: 4.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.33 g; suma cukrów prostych: 83.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g;

czwartek 2024-04-04

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Herbata z cukrem 250ml*, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g* (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*,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.62 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 246.97 g; Sól: 4.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.33 g; suma cukrów prostych: 83.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g;

czwartek 2024-04-04

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Platki 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), rzodkiewka 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z kurczaka duszony 90g w sosie wł.(1,13), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt,

Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Ser żółty 50g(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3230.02 kcal; Białko ogółem: 147.67 g; Tłuszcz: 99.66 g; Węglowodany ogółem: 446.22 g; Sól: 8.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.01 g; suma cukrów prostych: 131.53 g; Błonnik pokarmowy: 42.20 g;

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, gruszka 1 szt.,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3461.41 kcal; Białko ogółem: 159.18 g; Tłuszcz: 111.62 g; Węglowodany ogółem: 460.84 g; Sól: 11.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.91 g; suma cukrów prostych: 142.39 g; Błonnik pokarmowy: 44.44 g;

czwartek 2024-04-04	Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2	
----------------------------	--	--

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), serek wiejski 200g (2) 1szt., schab na kartki 40g, pomidor 80g.	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Połędwica sopočka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszoneką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
--	---	--

II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3030.16 kcal; Białko ogółem: 149.77 g; Tłuszcz: 93.14 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; Sól: 11.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.27 g; suma cukrów prostych: 120.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g;

czwartek 2024-04-04	Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3	
----------------------------	--	--

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.	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Ser żółty 50g(2), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszoneką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
---	---	---

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, gruszka 1 szt.,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2684.36 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; Sól: 8.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.44 g; suma cukrów prostych: 88.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczerek**

**Kolacja
Posilek nocny**

piątek 2024-04-05

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), miód 2szt. (50g), chleb żytni 1 kromka 35g (1),

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , Kapusta kiszona zasmażana 120g*(2), 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 , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11),

II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. ,

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3126.89 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 82.24 g; Węglowodany ogółem: 486.75 g; Sól: 8.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; suma cukrów prostych: 118.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g;

piątek 2024-04-05

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pomidor 80g,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z morszczuka parowany 100g(4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , salátka z selera z jabłkiem 120g (13), Sos koperkowy 100g (1,2), 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 , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2740.34 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 428.37 g; Sól: 6.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 109.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g;

piątek 2024-04-05

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), miód 2szt. (50g), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pomidor 80g,

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z morszczuka parowany 100g(4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , salátka z selera z jabłkiem 120g (13), Sos koperkowy 100g (1,2), 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 , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2740.34 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 428.37 g; Sól: 6.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 109.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g;

piątek 2024-04-05

Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6

chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g , kakao b/c 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z morszczuka parowany 100g(4,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, grejfrut 150g , ziemniaki 250g(2) , salátka z selera z jabłkiem 120g (13), Sos koperkowy 100g (1,2),

Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,

II Śniadanie: Salátka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt.

Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.47 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 67.44 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; Sól: 8.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; suma cukrów prostych: 86.73 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g;

piątek 2024-04-05

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

kakao 250ml(2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,

Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g* (2),

pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 78.62 g; Węglowodany ogółem: 219.66 g; Sól: 2.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; suma cukrów prostych: 94.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g;

piątek 2024-04-05

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

kakao 250ml(2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,

Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g* (2),

Herbata z cukrem 250ml*, pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 78.62 g; Węglowodany ogółem: 219.66 g; Sól: 2.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; suma cukrów prostych: 94.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g;

piątek 2024-04-05

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350g (1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 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 morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , Kapusta kiszona zasmażana 120g*(2), 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 , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11).
II Śniadanie: Salátka 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]: 3317.18 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 96.07 g; Węglowodany ogółem: 481.30 g; Sól: 12.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 127.69 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g;

piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
kasza manna na mleku 350g (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 80g.	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z morszczuka parowany 100g(4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 150g , salátka z selera z jabłkiem 120g (13), 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 , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka 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]: 2804.13 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 80.29 g; Węglowodany ogółem: 400.79 g; Sól: 10.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; suma cukrów prostych: 119.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g;

piątek 2024-04-05 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g., kakao b/c 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13).	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z morszczuka parowany 100g(4,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, grejfrut 150g , salátka z selera z jabłkiem 120g (13), Sos koperkowy 100g (1,2).	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Salátka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g.
II Śniadanie: Salátka 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]: 2316.47 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 67.44 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; Sól: 8.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; suma cukrów prostych: 86.73 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), ogórek zielony 50g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Kalafiolorowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), Kotlet mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka 1 szt., surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2) ,	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), pomidor 80g.
II Śniadanie: mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2848.24 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 81.25 g; Węglowodany ogółem: 442.24 g; Sól: 7.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.59 g; suma cukrów prostych: 121.90 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 80g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Salatka 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]: 2275.75 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; Sól: 6.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.46 g; suma cukrów prostych: 104.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 80g.	jabłko deserowe 1 szt. , Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) ,	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]: 2275.75 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; Sól: 6.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.46 g; suma cukrów prostych: 104.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych 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 (1,2,11,13), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, gruszka 1 szt., surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2) ,	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. , Salatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), mandarynka 2 szt.,		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.23 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 76.21 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; Sól: 8.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; suma cukrów prostych: 85.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.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]: 2040.35 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 68.97 g; Węglowodany ogółem: 261.37 g; Sól: 1.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g* (2),	Ziemniaki 200g* (2), Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.35 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 68.97 g; Węglowodany ogółem: 261.37 g; Sól: 1.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;

sobota 2024-04-06 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 (1,2,11,13), ogórek zielony 50g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Kalafiorowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), Kotlet mielony 100 g (1,2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka 1 szt., surówka meksykańska 120g (3,11,13).	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), pomidor 80g.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), mandarynka 2 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3055.29 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 453.63 g; Sól: 11.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.84 g; suma cukrów prostych: 132.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.14 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Herbata 250g, Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 80g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) , Pulpet drobiowy 100g (1,2,3).	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 makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2483.30 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 71.98 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; Sól: 10.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; suma cukrów prostych: 114.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
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 (1,2,11,13), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, gruszka 1 szt., surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Pulpet drobiowy 100g (1,2,3).	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, Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g* ,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), mandarynka 2 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.23 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 76.21 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; Sól: 8.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; suma cukrów prostych: 85.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

niedziela 2024-04-07

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

Płatki jęczmienne 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 80g, 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*, pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), 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,

II Śniadanie: kiwi 1szt.,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3075.39 kcal; Białko ogółem: 151.72 g; Tłuszcz: 117.59 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; Sól: 10.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.83 g; suma cukrów prostych: 78.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g;

niedziela 2024-04-07

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 jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), serek wiejski 200g (2) 1szt., pomidor 80g,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , pomarańcza 1 szt,

Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), 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 roszonką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2920.00 kcal; Białko ogółem: 161.13 g; Tłuszcz: 116.32 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; Sól: 9.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.74 g; suma cukrów prostych: 78.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g;

niedziela 2024-04-07

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 200g (2) 1szt., polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), pomidor 80g,

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,

Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2657.65 kcal; Białko ogółem: 146.54 g; Tłuszcz: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; Sól: 8.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; suma cukrów prostych: 79.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g;

niedziela 2024-04-07

Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych 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 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), pomidor 80g, Ser żółty 50g(2),

Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 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*, Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), Herbata b/c 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2803.05 kcal; Białko ogółem: 153.66 g; Tłuszcz: 130.79 g; Węglowodany ogółem: 259.93 g; Sól: 10.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.33 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;

niedziela 2024-04-07

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Herbata 250g, Płatki jęczmienne 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),

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),

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.70 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 246.22 g; Sól: 2.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90 g; suma cukrów prostych: 80.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g;

niedziela 2024-04-07

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne 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),

Ziemniaki 200g* (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),

Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.90 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 226.26 g; Sól: 2.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g;

niedziela 2024-04-07

Jadłospis dla diety: Położniczy Portstawowa 1.1

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne 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 80g, 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,	Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, pasta z sera topionego i wędliny 60g (1,2,3), 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. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), kiwi 1szt,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3328.39 kcal; Białko ogółem: 163.67 g; Tłuszcz: 131.89 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; Sól: 13.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.05 g; suma cukrów prostych: 89.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g;

niedziela 2024-04-07 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), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), serek wiejski 200g (2) 1szt., pomidor 80g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , pomarańcza 1 szt,	Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), 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: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3173.00 kcal; Białko ogółem: 173.08 g; Tłuszcz: 130.62 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; Sól: 12.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.97 g; suma cukrów prostych: 89.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g;

niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa b/c 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 80g, Ser żółty 50g(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), Herbata b/c 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), kiwi 1szt,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2803.05 kcal; Białko ogółem: 153.66 g; Tłuszcz: 130.79 g; Węglowodany ogółem: 259.93 g; Sól: 10.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.33 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g;

Dietetyk

.....