

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Żurek z ziemn. 350ml (1,2,8,13), gulasz wieprzowy z łopatki 120g(1), grejfrut 1 szt, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, kopytka 250g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2751.73 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; Sól: 7.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 100.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, kopytka 250g (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2591.03 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 g; suma cukrów prostych: 114.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Banan 1 szt, kopytka 250g (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2591.03 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 g; suma cukrów prostych: 114.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż b/c 250ml*, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, grejfrut 1 szt, ziemniaki 250g(2),	Herbata b/c 250ml*, Masło 10g (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), połędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g,		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.27 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; Sól: 9.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.86 g; suma cukrów prostych: 77.53 g; Błonnik pokarmowy: 44.11 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrodawska 100g (1),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.45 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; Sól: 3.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.81 g; suma cukrów prostych: 78.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1816.45 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 172.06 g; Sól: 2.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.70 g; suma cukrów prostych: 76.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-18		Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	żurek z ziemn. 350ml.(1,2,8,13), gulasz wieprzowy z łopatki 120g(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt., Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, kopytka 250g (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2935.93 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 94.92 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; Sól: 10.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.91 g; suma cukrów prostych: 111.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g;

poniedziałek 2024-03-18		Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, kopytka 250g (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g (2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2813.02 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 86.26 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; Sól: 10.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.14 g; suma cukrów prostych: 125.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g;

poniedziałek 2024-03-18		Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 60g (2), rzodkiewka 50g,	grejfrut 1 szt, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), gulasz drobiowy 120g*(1,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Surówka z kapusty czerwonej 120 g*, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.87 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 74.39 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; Sól: 9.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.05 g; suma cukrów prostych: 81.70 g; Błonnik pokarmowy: 44.11 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka panier.90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2730.12 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 88.21 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; Sól: 8.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.85 g; suma cukrów prostych: 81.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g, Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g.	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sos szpinakowy 100ml (1,2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.37 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; Sól: 6.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; suma cukrów prostych: 82.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g, twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g.	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, sos szpinakowy 100ml (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2559.77 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 66.87 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; Sól: 7.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 84.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g, twaróg krajanka 40g (2).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, mandarynka 2 szt.,	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajkiem i szpinakiem baby 100g*		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2548.31 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; Sól: 9.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; suma cukrów prostych: 73.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g, jogurt naturalny 150g(2).
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1940.15 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 90.52 g; Węglowodany ogółem: 168.21 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.87 g; suma cukrów prostych: 82.24 g; Błonnik pokarmowy: 17.43 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata 250g, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g.	Herbata z cukrem 250ml*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2), brokuly z wody 120 g.
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1780.15 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 140.61 g; Sól: 1.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.55 g; suma cukrów prostych: 80.84 g; Błonnik pokarmowy: 15.99 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka panier.90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, jogurt naturalny 150g(2).

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2993.31 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 104.80 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; Sól: 11.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.17 g; suma cukrów prostych: 92.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g;

wtorek 2024-03-19	Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2	
--------------------------	--	--

Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g.	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, sos szpinakowy 100ml (1,2), mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Salátka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g* , jogurt naturalny 150g(2).
--	--	---

II Śniadanie: Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2822.96 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 83.46 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; Sól: 10.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.93 g; suma cukrów prostych: 94.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g;

wtorek 2024-03-19	Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3	
--------------------------	--	--

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), papryka św. 50g, filet pieczony z indyka 40g , twaróg krajanka 40g (2),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sos szpinakowy 100ml (1,2), ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, mandarynka 2 szt., Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*.	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Salátka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g* , jogurt naturalny 150g(2).
--	--	---

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* ,		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2548.31 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; Sól: 9.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; suma cukrów prostych: 73.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbaska wieprzowa 2szt (1,8), Masło 10g(2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	grochowa z ziem. 350ml (1,2,8,13), jajko 2szt. w sosie chrzanowym 100g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, ziemniaki 250g(2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt,	kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3404.81 kcal; Białko ogółem: 149.00 g; Tłuszcz: 119.81 g; Węglowodany ogółem: 441.21 g; Sól: 9.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.63 g; suma cukrów prostych: 123.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt (1,8), serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, ziemniaki 250g(2), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13),	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2809.51 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 91.22 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; Sól: 8.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.60 g; suma cukrów prostych: 119.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), Polędwica soppoka 40g (8), serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, ziemniaki 250g(2), bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13),	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2576.31 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 389.45 g; Sól: 7.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.15 g; suma cukrów prostych: 119.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt (1,8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2), kiwi 1szt., Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13),	Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata b/c 250g, jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt.,		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2725.32 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 95.56 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; Sól: 11.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.57 g; suma cukrów prostych: 78.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.93 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt (2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.83 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 85.93 g; Węglowodany ogółem: 224.04 g; Sól: 3.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.24 g; suma cukrów prostych: 86.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1832.83 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 81.53 g; Węglowodany ogółem: 167.44 g; Sól: 2.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.13 g; suma cukrów prostych: 84.45 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbaska wieprzowa 2szt (1,8), Masło 10g(2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	grochowa z ziem. 350ml (1,2,8,13), jajko 2szt. w sosie chrzanowym 100g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, ziemniaki 250g(2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Banan 1 szt,	kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt (2), Sałatka z rzodkiewki i roszonek z nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt.,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3636.20 kcal; Białko ogółem: 160.51 g; Tłuszcz: 131.77 g; Węglowodany ogółem: 455.83 g; Sól: 13.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.53 g; suma cukrów prostych: 134.82 g; Błonnik pokarmowy: 41.70 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), kajzerka 1 szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), serek wiejski 60g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Pomidor 50g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Banan 1 szt, Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13).	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3040.90 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 103.18 g; Węglowodany ogółem: 404.34 g; Sól: 12.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.50 g; suma cukrów prostych: 130.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c 250ml(1,2).	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, ziemniaki 250g(2) , kiwi 1szt., Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13).	Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata b/c 250g, jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z rzodkiewki i roszponki z nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2725.32 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 95.56 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; Sól: 11.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.57 g; suma cukrów prostych: 78.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.93 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), ogórek zielony 50g, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 100g (2).
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2553.29 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; Sól: 7.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.32 g; suma cukrów prostych: 72.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), twarożek 60g (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 100g (2).
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; Sól: 7.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.70 g; suma cukrów prostych: 72.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), twarożek 60g (2), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Bułka kajzerka 50g (1), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 100g (2).
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2635.41 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 85.91 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; Sól: 8.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.55 g; suma cukrów prostych: 73.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), ogórek zielony 50g, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4).		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2652.86 kcal; Białko ogółem: 138.87 g; Tłuszcz: 95.67 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; Sól: 9.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; suma cukrów prostych: 67.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1757.84 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 76.71 g; Węglowodany ogółem: 167.56 g; Sól: 2.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.40 g; suma cukrów prostych: 57.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*.	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1420.64 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 102.45 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 55.01 g; Błonnik pokarmowy: 15.56 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), ogórek zielony 50g, polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 100g (2).

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2775.29 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 96.62 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; Sól: 10.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.40 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g;

czwartek 2024-03-21	Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2	
----------------------------	--	--

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), twarożek 60g (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 40g, Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 100g (2),
---	---	---

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]: 2707.41 kcal; Białko ogółem: 140.00 g; Tłuszcz: 97.47 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; Sól: 10.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.78 g; suma cukrów prostych: 83.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g;

czwartek 2024-03-21	Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3	
----------------------------	--	--

kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), ogórek zielony 50g, polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), twarożek 60g (2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, jabłko deserowe 1 szt. ,	schab na kartki 40g, Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90, Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt naturalny 150g,
--	--	--

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]: 2622.86 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; Sól: 9.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.85 g; suma cukrów prostych: 65.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), serek homo waniliowy 60g, dżem 50g, rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3175.20 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 101.06 g; Węglowodany ogółem: 448.27 g; Sól: 8.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.25 g; suma cukrów prostych: 119.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g;

piątek 2024-03-22	Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2	
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g(2), dżem 50g, serek homo waniliowy 60g, kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2876.24 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; Sól: 6.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.67 g; suma cukrów prostych: 123.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g;

piątek 2024-03-22	Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3	
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g(2), dżem 50g, serek homo waniliowy 60g, kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2876.24 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; Sól: 6.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.67 g; suma cukrów prostych: 123.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g;

piątek 2024-03-22	Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g.(2), rzodkiewka 50g, Polędwica sopocka 40g (8), Kakao b/c 250 ml,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z morszczuka parowany 100g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), pomarańcza 1 szt,	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokulem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2690.09 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 90.93 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; Sól: 9.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.46 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.73 g;

piątek 2024-03-22	Jadłospis dla diety: Papkowata 12	
kakao 250ml(1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.38 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 207.80 g; Sól: 3.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.20 g; suma cukrów prostych: 75.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.57 g;

piątek 2024-03-22	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
kakao 250ml(1,2), Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1828.38 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 88.34 g; Węglowodany ogółem: 151.20 g; Sól: 2.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.09 g; suma cukrów prostych: 73.13 g; Błonnik pokarmowy: 15.77 g;

piątek 2024-03-22	Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1	
piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kajzerka 1 szt.chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), serek homo waniliowy 60g, Połędwica sopocka 40g (8), rzodkiewka 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt owocowy 100g 1 szt. (2), Sałatka z rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3447.85 kcal; Białko ogółem: 140.48 g; Tłuszcz: 114.61 g; Węglowodany ogółem: 459.09 g; Sól: 12.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.73 g; suma cukrów prostych: 112.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g;

piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Masło 10g(2), Połędwica sopocka 40g (8), serek homo waniliowy 60g, kakao 250ml(1,2), Pomidor 50g.	Krupnik 350ml(1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt owocowy 100g 1 szt. (2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z kalaflorem, jajkiem, szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3118.83 kcal; Białko ogółem: 133.29 g; Tłuszcz: 98.28 g; Węglowodany ogółem: 417.85 g; Sól: 10.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.58 g; suma cukrów prostych: 114.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g;

piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog. nat. 60g (2), rzodkiewka 50g, Połędwica sopocka 40g (8), kakao b/c 250ml (1,2),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z morszczuka parowany 100g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, surówka z ogórka kisz. 120g(3,11,13), pomarańcza 1 szt.	Kakao b/c 250 ml, Masło 10g(2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rukoli, ogórka zielonego z nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z fasolą czerwoną, pomidorem i brokułem 100g* (1), sok warzywny 300ml 1 szt. .		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2795.66 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 95.18 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; Sól: 10.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.99 g; suma cukrów prostych: 70.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), papryka świeża 50g., Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), sos spaghetti 80g z serem żółtym 20g(1,13), makaron 200g (1,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g, gruszka 1 szt., Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z rzodkiewki, roszonek, pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2).
		Posilek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.29 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Sól: 9.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.56 g; suma cukrów prostych: 90.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g.	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, Banan 1 szt.	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i pestkami dyni 100g*.
		Posilek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; Sól: 6.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.45 g; suma cukrów prostych: 102.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g;

sobota 2024-03-23 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(2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g.	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, Banan 1 szt.	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z roszoneką, pomidorem i pestkami dyni 100g*.
		Posilek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; Sól: 6.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.45 g; suma cukrów prostych: 102.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, masło 10g(2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), papryka świeża 50g., kawa zbożowa b/c 250ml(1,2).	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 300g (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, gruszka 1 szt.,	Masło 10g(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki, roszonek, pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3).		Posilek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.74 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; Sól: 9.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.05 g; suma cukrów prostych: 77.57 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, sucharki 30g*(1).	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).	Herbata 250g, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, jogurt naturalny 150g(2).
		Posilek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.59 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 215.43 g; Sól: 2.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.72 g; suma cukrów prostych: 82.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata 250g, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).	marchew gotowana 120g (1,2), Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Herbata 250g, jogurt naturalny 150g(2), Mięso mielone drobiowe 90g*.
		Posilek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1915.59 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 80.72 g; Węglowodany ogółem: 194.73 g; Sól: 2.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.48 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), papryka świeża 50g., Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), sos spaghetti 80g z serem żółtym 20g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, makaron 200g (1,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g, gruszka 1 szt.,	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), połówka wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z rzodkiewki, roszonek, pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt.,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2711.89 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 101.23 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; Sól: 12.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.01 g; suma cukrów prostych: 105.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g.	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, Banan 1 szt.	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.59 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; Sól: 9.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 118.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , masło 10g(2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 40g (2), papryka świeża 50g., kawa zbożowa b/c 250ml(1,2).	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 300g (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, gruszka 1 szt.,	Masło 10g(2), chleb razowy 90, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rzodkiewki, rozszponki, pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: Sałatka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.54 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 73.10 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; Sól: 9.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.14 g; suma cukrów prostych: 83.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Pieczeń wieprzowa z łopatki 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pieczeniowy 100g (1),	kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Masło 10g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2791.43 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 97.72 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; Sól: 9.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.88 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;

niedziela 2024-03-24	Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2	
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Twarożek z koperkiem 60g (2), Masło 10g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g , Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2438.40 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 66.29 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; Sól: 6.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62 g; suma cukrów prostych: 83.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g;

niedziela 2024-03-24	Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3	
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Twarożek z koperkiem 60g (2), Masło 10g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Masło 10g(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2438.40 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 66.29 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; Sól: 6.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62 g; suma cukrów prostych: 83.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g;

niedziela 2024-03-24	Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	
chleb żytni 90g(1) 3 kromki , Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	chleb razowy 90, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , Herbata b/c 250g, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g, Posiłek nocny: mus owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2661.30 kcal; Białko ogółem: 128.41 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; Sól: 10.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.72 g; suma cukrów prostych: 73.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g;

niedziela 2024-03-24	Jadłospis dla diety: Papkowata 12	
Herbata 250g, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, bułka wrocławska 100g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grycikowa 350ml*(1,8,13), bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata 250g, Grycikowa 350ml*(1,8,13), bukiet warzyw królewski 120g, jogurt naturalny 150g(2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2044.41 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 214.52 g; Sól: 3.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 80.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.78 g;

niedziela 2024-03-24	Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14	
Herbata z cukrem 250ml*, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grycikowa 350ml*(1,8,13), bukiet warzyw królewski 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, jogurt naturalny 150g(2), Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1670.61 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 137.96 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.00 g; suma cukrów prostych: 58.20 g; Błonnik pokarmowy: 14.98 g;

niedziela 2024-03-24	Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1	
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Pieczeń wieprzowa z łopatki 90g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pieczeniowy 100g (1),	kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , Masło 10g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3044.42 kcal; Białko ogółem: 132.83 g; Tłuszcz: 112.02 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; Sól: 12.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.10 g; suma cukrów prostych: 95.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g;

niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Twarożek z koperkiem 60g (2), Masło 10g(2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Sos pietruszkowy 100g (1,2),	kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g, Herbata z cukrem 250ml*, Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2691.39 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; Sól: 9.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; suma cukrów prostych: 94.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g;

niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 90g(1) 3 kromki, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Ser żółty 40g (2), Pomidor 50g, kawa zbożowa b/c 250ml(1,2),	mandarynka 2 szt., Grysikowa 350ml*(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	chleb razowy 90, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g, Herbata b/c 250g, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i tuńczyka 100g* (4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2661.30 kcal; Białko ogółem: 128.41 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; Sól: 10.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.72 g; suma cukrów prostych: 73.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g;

Dietetyk

.....