

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Łazanki z kapustą kisz. i mięsem.300g*(1,3,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Bułka kajzerka 50g (1).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8).		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2729.34 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 95.27 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; Sól: 11.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.12 g; suma cukrów prostych: 131.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g;

poniedziałek 2024-03-25 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Masło 10g(2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), pomidor 100g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Banan 1 szt, makaron 200g (1,3),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Napój roślinny 330ml*, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*, Bułka kajzerka 50g (1).
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]: 2801.96 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; Sól: 10.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.96 g; suma cukrów prostych: 132.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g;

poniedziałek 2024-03-25 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(2), schab na kartki 40g, serek wiejski 60g (2), ogórek zielony 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 120g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, brokuły z wody 120 g, kiwi 1szt., Makaron razowy 200g(1),	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), Napój roślinny b/c 330ml*, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8).		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.66 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 245.53 g; Sól: 8.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.98 g; suma cukrów prostych: 66.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kotlet schabowy 90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2), Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki, roszonek z nasionami i słonecznika 100g*,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2815.26 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 377.32 g; Sól: 8.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.51 g; suma cukrów prostych: 87.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g, Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), 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]: 2493.21 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; Sól: 7.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), 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,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), 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]: 2493.21 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; Sól: 7.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), Masło 10g(2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 40g (2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki, roszonek z nasionami i słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiozem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.08 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 89.59 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; Sól: 9.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.60 g; suma cukrów prostych: 79.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.54 g;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ziemniaki 250g(2),
		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2587.98 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; Sól: 3.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31 g; suma cukrów prostych: 78.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Platki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 250g(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2),
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.98 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; Sól: 2.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 76.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 40g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kotlet schabowy 90g(1,3,13), ziemniaki 250g(2), Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiozem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3078.76 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 111.67 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; Sól: 11.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.84 g; suma cukrów prostych: 98.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g;

wtorek 2024-03-26 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), filet pieczony z indyka 40g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 40g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z roszyponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z kalafiozem, jajkiem, szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2741.90 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 82.65 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; Sól: 10.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.51 g; suma cukrów prostych: 87.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;

wtorek 2024-03-26 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(2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 40g (2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), pomarańcza 1 szt,	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiozem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.08 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Sól: 9.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; suma cukrów prostych: 77.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posilek nocny**

środa 2024-03-27

Jadłospis dla diety: Podstawowa 1

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).

jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt., wątróbka drobiowa smażona 80g z cebulką 40g (1), surówka z ogórka konserwowego 120g, ziemniaki 250g(2).

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2937.87 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 409.77 g; Sól: 10.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; suma cukrów prostych: 106.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g;

środa 2024-03-27

Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g.

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, wątróbka drobiowa gotowana 80g, jabłko deserowe 1 szt., bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2), Sos koperkowy 100g (1,2).

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2689.05 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; Sól: 8.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.56 g; suma cukrów prostych: 91.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g;

środa 2024-03-27

Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g.

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), wątróbka drobiowa gotowana 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt., bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2), Sos koperkowy 100g (1,2).

Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*.

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2689.05 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; Sól: 8.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.56 g; suma cukrów prostych: 91.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g;

środa 2024-03-27

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), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, Masło 10g(2), serek homog. nat. 60g.(2).

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, wątróbka drobiowa gotowana 80g, jabłko deserowe 1 szt., ziemniaki 250g(2), surówka z ogórka konserwowego 120g, Sos koperkowy 100g (1,2).

Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g*.

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.29 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 87.91 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; Sól: 10.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.76 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;

środa 2024-03-27

Jadłospis dla diety: Papkowata 12

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1).

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2).

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2682.25 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 94.39 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Sól: 3.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; suma cukrów prostych: 81.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;

środa 2024-03-27

Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*.

Mięso mielone drobiowe 90g*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2).

Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2).

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.25 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 91.59 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; Sól: 2.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.67 g; suma cukrów prostych: 80.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g;

środa 2024-03-27

Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ser topiony 1szt. 17g (2), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	jarzynowa 7-skład. 350ml (1,2,13), wątróbka drobiowa smażona 80g z cebulką 40g (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. , surówka z ogórka konserwowego 120g , ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g* ,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3169.26 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 107.86 g; Węglowodany ogółem: 424.39 g; Sól: 13.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.03 g; suma cukrów prostych: 117.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g;

środa 2024-03-27 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
kasza manna na mleku 350g (1,2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 10g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml* , wątróbka drobiowa gotowana 80g, jabłko deserowe 1 szt. , bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2) , Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g* ,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2920.44 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 99.65 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; Sól: 11.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.46 g; suma cukrów prostych: 102.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g;

środa 2024-03-27 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), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, Masło 10g(2), serek homog. nat. 60g.(2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), wątróbka drobiowa gotowana 80g, ziemniaki 250g(2) , jabłko deserowe 1 szt. , surówka z ogórka konserwowego 120g , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata b/c 250g, Masło 10g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Sałatka z sałaty, ogórka zielonego i pestkami dyni 100g* ,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g* ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml* ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.29 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 87.91 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; Sól: 10.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.76 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, rzodkiewki z nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ogórek zielony 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).
II Śniadanie: mandarynka 2 szt., 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]: 3219.28 kcal; Białko ogółem: 152.86 g; Tłuszcz: 101.71 g; Węglowodany ogółem: 426.36 g; Sól: 10.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.90 g; suma cukrów prostych: 125.66 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g;

czwartek 2024-03-28 Jadłospis dla diety: Poloźniczy Lekkostrawna C2		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (2), schab na kartki 40g, Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2870.59 kcal; Białko ogółem: 144.10 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; Sól: 10.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.80 g; suma cukrów prostych: 93.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g;

czwartek 2024-03-28 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), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g(2), schab na kartki 40g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, gruszka 1 szt.,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), filet pieczony z indyka 40g, Sałatka z rukoli, rzodkiewki z nasionami słonecznika 100g*, Jogurt naturalny 150g,
II Śniadanie: mandarynka 2 szt., sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3).		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2622.88 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; Sól: 8.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 90.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), miód 2szt. (50g), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Surówka z kapusty kisz 120g*, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, papryka świeża 50g., chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie: kiwi 1szt.,		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3277.48 kcal; Białko ogółem: 135.32 g; Tłuszcz: 107.51 g; Węglowodany ogółem: 453.17 g; Sól: 7.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.48 g; suma cukrów prostych: 110.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), twaróg krajanka 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Sałata zielona z sosem winegret 100g*, ziemniaki 250g(2) , Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2757.30 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; Sól: 6.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.56 g; suma cukrów prostych: 100.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), miód 2szt. (50g), twaróg krajanka 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2757.30 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; Sól: 6.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.56 g; suma cukrów prostych: 100.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g;

piątek 2024-03-29 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), rzodkiewka 50g, kakao b/c 250ml (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z dorsza parowany 100g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: kiwi 1szt., 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]: 2412.95 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; Sól: 8.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; suma cukrów prostych: 75.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, kakao 250ml(2), Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 150g, ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2489.68 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; Sól: 2.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.25 g; suma cukrów prostych: 89.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, kakao 250ml(2),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt naturalny 150g, brokuły z wody 120 g, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2) ,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.68 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; Sól: 2.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; suma cukrów prostych: 87.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.62 g;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Surówka z kapusty kisz 120g*, ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*, papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), kiwi 1szt.,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3384.38 kcal; Białko ogółem: 152.04 g; Tłuszcz: 122.03 g; Węglowodany ogółem: 425.39 g; Sól: 11.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.20 g; suma cukrów prostych: 120.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g.	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), ziemniaki 250g(2) , Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, pomarańcza 1 szt.	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
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]: 2864.19 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 98.59 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; Sól: 10.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; suma cukrów prostych: 110.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g;

piątek 2024-03-29 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g, kakao b/c 250ml (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), twaróg krajanka 50g(2).	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , filet z dorsza parowany 100g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż b/c 250ml* , pomarańcza 1 szt.	Herbata b/c 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), kiwi 1szt.,		Posilek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.95 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; Sól: 8.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; suma cukrów prostych: 75.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), dżem 25g x 2 szt., ogórek zielony 50g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Południca sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, pomidor 80g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. ,		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3521.16 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 84.63 g; Węglowodany ogółem: 586.92 g; Sól: 8.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.97 g; suma cukrów prostych: 218.46 g; Błonnik pokarmowy: 48.41 g;

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
masło 10g - 1 szt. (2), dżem 25g x 2 szt., twarożek 1 szt. (2) , Herbata 250g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Południca sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2849.90 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 502.68 g; Sól: 5.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; suma cukrów prostych: 200.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g;

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
masło 10g - 1 szt. (2), dżem 25g x 2 szt., twarożek 1 szt. (2) , Herbata 250g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 350g (1), sałatka z selera z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Południca sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2849.90 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 502.68 g; Sól: 5.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; suma cukrów prostych: 200.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g;

sobota 2024-03-30 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 farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 1 szt. (2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), kaszotto dieta 300g (1,13), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, grejfrut 1 szt,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Południca sopocka 40g (8), Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. , sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.36 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 63.05 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; Sól: 8.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.68 g; suma cukrów prostych: 97.17 g; Błonnik pokarmowy: 40.42 g;

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*, bułka wrocławska 100g (1),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), ziemniaki 250g(2) ,
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.80 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 72.07 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; Sól: 2.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.61 g; suma cukrów prostych: 63.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2) .	Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g(2) .
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.80 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 67.67 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Sól: 1.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.50 g; suma cukrów prostych: 61.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g;

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ogórek zielony 50g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), kaszotto dieta 300g (1,13), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, pomidor 80g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).
II Śniadanie: jabłko deserowe 1 szt. , sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3080.15 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 436.55 g; Sól: 11.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.99 g; suma cukrów prostych: 142.79 g; Błonnik pokarmowy: 47.51 g;

sobota 2024-03-30 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 1 szt. (2) , Herbata 250g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), kaszotto dieta 300g (1,13), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Połędwica sopocka 40g (8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.46 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; Sól: 9.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 121.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g;

sobota 2024-03-30 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 65g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), twarożek 1 szt. (2) , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek zielony 50g.	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), kaszotto dieta 300g (1,13), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), grejfrut 1 szt,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Połędwica sopocka 40g (8), Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z papryki, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, jabłko deserowe 1 szt. ,		Posilek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.31 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 67.22 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; Sól: 8.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.40 g; suma cukrów prostych: 97.65 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza manna na mleku 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Baleron 60g (1,2,3), ogórek konserwowy 100g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), babka świąteczna 100g (1,2,3), chrzan 10g (2).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), rolada wp 90g z sosem pieczeniowym (1,3), Kluski śląskie - 200, Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, kiwi 1szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, śledź w śmiet. 120g(1), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*, papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1).
II Śniadanie: pomarańcza 1 szt.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3248.12 kcal; Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 111.01 g; Węglowodany ogółem: 435.78 g; Sól: 8.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.14 g; suma cukrów prostych: 134.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 200g (2) 1szt., Kasza manna na mleku 350 g, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, babka świąteczna 100g (1,2,3).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kluski śląskie - 200, sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Banan 1 szt, Sos koperkowy 100g (1,2).	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*.
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3056.82 kcal; Białko ogółem: 142.64 g; Tłuszcz: 86.95 g; Węglowodany ogółem: 426.79 g; Sól: 8.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.28 g; suma cukrów prostych: 154.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza manna na mleku 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 200g (2) 1szt., Polędwica sopocka 40g (8), Pomidor 50g, babka świąteczna 100g (1,2,3).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kluski śląskie - 200, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Banan 1 szt, Sos koperkowy 100g (1,2).	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt naturalny 150g, Sałatka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*.
		Posilek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3090.02 kcal; Białko ogółem: 143.28 g; Tłuszcz: 88.07 g; Węglowodany ogółem: 426.75 g; Sól: 8.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.90 g; suma cukrów prostych: 154.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g;

niedziela 2024-03-31 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), ogórek konserwowy 100g*, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), gruszka 1 szt.,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g(2), Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, kiwi 1szt., Sos koperkowy 100g (1,2).	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g, Sałatka z rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*.
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), pomarańcza 1 szt.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.49 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; Sól: 9.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 94.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Papkowata 12		
Herbata 250g, Ryż na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1).	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2),	Herbata 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Jogurt naturalny 150g, ziemniaki 250g(2),
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.57 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; Sól: 2.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; suma cukrów prostych: 94.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Jogurt naturalny 150g, Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g(2)
		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.77 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 71.51 g; Węglowodany ogółem: 238.30 g; Sól: 2.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.00 g; suma cukrów prostych: 72.65 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku 350 g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Baleron 60g (1,2,3) , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), ogórek konserwowy 100g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), babka świąteczna 100g (1,2,3), chrzan 10g (2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), rolada wp 90g z sosem pieczeniowym (1,3), Kluski śląskie - 200, Salátka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, kiwi 1szt.,	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, śledź w śmiet. 120g(1), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt naturalny 150g, Salátka z rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*, papryka św. 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8), pomarańcza 1 szt.		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3559.52 kcal; Białko ogółem: 142.64 g; Tłuszcz: 123.68 g; Węglowodany ogółem: 469.48 g; Sól: 11.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.12 g; suma cukrów prostych: 144.42 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g;

niedziela 2024-03-31 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 200g (2) 1szt., Kasza manna na mleku 350 g, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, babka świąteczna 100g (1,2,3),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g(2) , sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Banan 1 szt, Sos koperkowy 100g (1,2),	schab na kartki 40g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt naturalny 150g, Salátka z pomidorem, rukolą i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z kasza jęczmienną, rukolą, jajkiem, pomidorem 100g* (1,3),		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3267.92 kcal; Białko ogółem: 153.60 g; Tłuszcz: 95.62 g; Węglowodany ogółem: 445.54 g; Sól: 11.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.58 g; suma cukrów prostych: 165.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g;

niedziela 2024-03-31 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), ogórek konserwowy 100g*, filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), gruszka 1 szt.,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g(2) , Salátka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, kiwi 1szt., Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Herbata b/c 250g, Jogurt naturalny 150g, Salátka z rukoli, rzodkiewki z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: pomarańcza 1 szt, sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z kaszą gryczaną, rukolą i soczewicą 100g* (8),		Posilek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.49 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; Sól: 9.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 94.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g;

Dietetyk

.....

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

.....