

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kasza manna na mleku 350g (1,2),	Pieczarkowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Gulasz wieprzowy z łopatki 160g*(1), kopytka 250g (1,2,3), Salata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250g*, gruszka 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3160.10 kcal; Białko ogółem: 142.16 g; Tłuszcz: 104.57 g; Węglowodany ogółem: 417.09 g; Sól: 9.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.78 g; suma cukrów prostych: 92.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g;

poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. 250g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, kopytka 250g (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2738.52 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 404.00 g; Sól: 7.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46 g; suma cukrów prostych: 111.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g;

poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. 250g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, kopytka 250g (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2738.52 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 404.00 g; Sól: 7.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46 g; suma cukrów prostych: 111.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g;

poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, gruszka 1 szt., ziemniaki 250g(2) ,	Herbata bez cukru 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(2) 1szt., Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2554.82 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 96.79 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; Sól: 8.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.10 g; suma cukrów prostych: 85.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g;

poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kasza manna na mleku 350g (1,2),	Pieczarkowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Gulasz wieprzowy z łopatki 160g*(1), Salata zielona z sosem winegret 80g, gruszka 1 szt., kopytka 250g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g,
II Śniadanie: Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i 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]: 3423.29 kcal; Białko ogółem: 153.22 g; Tłuszcz: 121.16 g; Węglowodany ogółem: 429.80 g; Sól: 12.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.10 g; suma cukrów prostych: 103.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g;

poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Kompot z owoców mroż. 250g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Banan 1 szt, kopytka 250g (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salatka z makaronem orzo, brokulem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3001.72 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 95.50 g; Węglowodany ogółem: 416.71 g; Sól: 10.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.78 g; suma cukrów prostych: 122.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-05-06		Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 50g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , Salata zielona z sosem winegret 80g, gruszka 1 szt.,	Herbata bez cukru 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(2) 1szt., Salátka z rukolą,pomidorami z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* (1,3), sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2554.82 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 96.79 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; Sól: 8.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.10 g; suma cukrów prostych: 85.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , Kapusta kiszona zasmażana 120g*(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2807.24 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; Sól: 9.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; suma cukrów prostych: 75.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g;

wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt., sos szpinakowy 100ml (1,2),	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), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2648.62 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; Sól: 7.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.16 g; suma cukrów prostych: 78.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g;

wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt., sos szpinakowy 100ml (1,2),	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), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2648.62 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; Sól: 7.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.16 g; suma cukrów prostych: 78.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g;

wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 2 szt., sos szpinakowy 100ml (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rozszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, grejfrut 1 szt,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2614.05 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; Sól: 8.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.75 g; suma cukrów prostych: 90.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g;

wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki 250g(2) , Kapusta kiszona zasmażana 120g*(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pasta jajeczna ze szczypior. 60g(3,13,11), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), rzodkiewka 50g,
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]: 3038.63 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 103.64 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; Sól: 12.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.80 g; suma cukrów prostych: 85.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g;

wtorek 2024-05-07 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), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2) , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, mandarynka 2 szt., sos szpinakowy 100ml (1,2),	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), Bułka kajzerka 50g (1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: Sałatka z ryżu, marchewki, rukoli i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2877.31 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 91.49 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; Sól: 10.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.64 g; suma cukrów prostych: 88.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g;

wtorek 2024-05-07			Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), papryka świeża 50g., filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), serek wiejski 60g (2),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g(2), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 2 szt., sos szpinakowy 100ml (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z roszponką,ogórkiem zielonym i nasionami słonecznika 100g*,			
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Salátka z ryżu, marchewki,rukoli i kurczaka 100g*, grejfrut 1 szt,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2614.05 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; Sól: 8.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.75 g; suma cukrów prostych: 90.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2744.54 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 77.90 g; Węglowodany ogółem: 419.19 g; Sól: 9.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.95 g; suma cukrów prostych: 141.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g;

środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ryż z jabłkami 350g.*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.64 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Sól: 7.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; suma cukrów prostych: 136.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;

środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ryż z jabłkami 350g.*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.64 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; Sól: 7.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; suma cukrów prostych: 136.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;

środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 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 - 1 szt. (2), serek homog. nat. 60g.(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Risotto dieta 300g (13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), pomarańcza 1 szt, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiolem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3), kiwi 1szt.,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.38 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 96.56 g; Węglowodany ogółem: 280.74 g; Sól: 9.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.66 g; suma cukrów prostych: 85.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g;

środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), ser topiony 2 szt. 34g 92), Pomidor 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Risotto dieta 300g (13), Sos koperkowy 100g (1,2), Banan 1 szt, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Ogórek konserwowy 50g* (11),
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiolem, rzodkiewką, papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3),		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3233.33 kcal; Białko ogółem: 135.07 g; Tłuszcz: 112.53 g; Węglowodany ogółem: 425.57 g; Sól: 12.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.91 g; suma cukrów prostych: 141.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.19 g;

środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Risotto dieta 300g (13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Banan 1 szt, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rękolą, pomidorami i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: Sałatka makaronowa z kalafiolem, 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]: 2810.93 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 104.45 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; Sól: 10.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.57 g; suma cukrów prostych: 135.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g;

środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kawa zbożowa bez cukru 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 - 1 szt. (2), serek homog. nat. 60g.(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), pomarańcza 1 szt, Risotto dieta 300g (13) , Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 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(2) 1szt., Sałatka z papryką,rukolą i pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka makaronowa z jajkiem, kalafiozem, rzodkiewką,papryką czerwoną, szpinakiem baby 100g* (1,3), kiwi 1szt.,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.38 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 96.56 g; Węglowodany ogółem: 280.74 g; Sól: 9.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.66 g; suma cukrów prostych: 85.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3330.30 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 149.54 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; Sól: 8.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 76.03 g; suma cukrów prostych: 82.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g;

czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Sos pietruszkowy 100g (1,2), Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3041.45 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 138.94 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; Sól: 8.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 76.88 g; suma cukrów prostych: 77.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g;

czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Sos pietruszkowy 100g (1,2), Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3041.45 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 138.94 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; Sól: 8.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 76.88 g; suma cukrów prostych: 77.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g;

czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 szt.,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Polędwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Salátka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), mandarynka 2 szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3167.14 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 153.29 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; Sól: 9.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.55 g; suma cukrów prostych: 92.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g;

czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4),		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3552.29 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 162.90 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; Sól: 12.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.11 g; suma cukrów prostych: 93.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g;

czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g(2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Polędwica sopocka 40g (8), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Salátka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: salátka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3263.44 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 152.30 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; Sól: 11.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.97 g; suma cukrów prostych: 88.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g;

czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Serek almette 2szt. 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), schab gotowany 90g, ziemniaki 250g(2) , Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), gruszka 1 szt., Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Połudwica sopocka 40g (8), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), mandarynka 2 szt.,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus- owsianka 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3167.14 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 153.29 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; Sól: 9.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 77.55 g; suma cukrów prostych: 92.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), dżem 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Surówka z pora i jabłka 120g*, kiwi 1szt., ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3191.75 kcal; Białko ogółem: 137.60 g; Tłuszcz: 97.87 g; Węglowodany ogółem: 452.41 g; Sól: 8.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.29 g; suma cukrów prostych: 128.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g;

piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), dżem 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak gotowany 120g(2), jabłko deserowe 1 szt. , ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2732.50 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 403.57 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03 g; suma cukrów prostych: 126.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g;

piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), dżem 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g(2) , jabłko deserowe 1 szt. ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2732.50 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 403.57 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03 g; suma cukrów prostych: 126.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g;

piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g., kakao bez cukru 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Surówka z pora i jabłka 120g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), kiwi 1szt., ziemniaki 250g(2) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.66 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 76.62 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; Sól: 9.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.22 g; suma cukrów prostych: 93.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g;

piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), papryka świeża 50g., chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Surówka z pora i jabłka 120g*, kiwi 1szt., ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukoli, pestkami dyni, ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pomidor 50g,
II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3379.84 kcal; Białko ogółem: 148.46 g; Tłuszcz: 112.52 g; Węglowodany ogółem: 449.52 g; Sól: 12.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.50 g; suma cukrów prostych: 124.42 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g;

piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), jabłko deserowe 1 szt. , ziemniaki 250g(2) ,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukolą, pomidorami z pestkami dyni 100g*, Napój roślinny 330ml*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajkiem i szpinakiem baby 100g*		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2920.59 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 87.99 g; Węglowodany ogółem: 400.67 g; Sól: 10.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.24 g; suma cukrów prostych: 122.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g;

piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka świeża 50g., kakao bez cukru 250ml (2), twaróg krajanka 50g(2), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13),	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), filet z dorsza parowany 100g, Surówka z pora i jabłka 120g*, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), kiwi 1szt., ziemniaki 250g(2),	Herbata bez cukru 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet zapiekany z indyka 40g(1,2,11,13), Sałatka z rukoli,pestkami dyni,ogórkiem zielonym 100g*, Napój roślinny 330ml*,
II Śniadanie: Sałatka z makaronem orzo, brokułem, jajakiem i szpinakiem baby 100g* , sok warzywny 300ml 1 szt. , jabłko deserowe 1 szt. ,		Posiłek nocny: mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.66 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 76.62 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; Sól: 9.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.22 g; suma cukrów prostych: 93.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, gruszka 1 szt., Zraz 90g w sosie myśliwskim 100g, surówka z kap. pekińskiej 120g,	Salatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3072.81 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 91.38 g; Węglowodany ogółem: 448.63 g; Sól: 7.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 117.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g;

sobota 2024-05-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2),	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.95 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; Sól: 6.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; suma cukrów prostych: 138.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;

sobota 2024-05-11 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Banan 1 szt, Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2),	Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.95 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; Sól: 6.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; suma cukrów prostych: 138.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;

sobota 2024-05-11 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homog. nat. 60g, (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 szt., surówka z kap. pekińskiej 120g, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3),	Salatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, pomarańcza 1 szt,		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.16 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; Sól: 8.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.81 g; suma cukrów prostych: 87.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g;

sobota 2024-05-11 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), rzodkiewka 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Zraz 90g w sosie myśliwskim 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, gruszka 1 szt., surówka z kap. pekińskiej 120g, ziemniaki 250g(2),	masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Salatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata 250g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt., Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3588.31 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz: 103.92 g; Węglowodany ogółem: 528.91 g; Sól: 11.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.49 g; suma cukrów prostych: 129.21 g; Błonnik pokarmowy: 47.43 g;

sobota 2024-05-11 Jadłospis dla diety: Położniczy Lekkostrawna C2		
masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homo waniliowy 60g (2), Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt, buraczki gotowane 120g (1,2), ziemniaki 250g(2),	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Salatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
II Śniadanie: Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g*, sok warzywny 300ml 1 szt.,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2906.45 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodany ogółem: 440.80 g; Sól: 9.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; suma cukrów prostych: 149.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-05-11		Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), szynka na kartki 40g (1,2,11,13), serek homog. nat. 60g.(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 250g(2), surówka z kap. pekińskiej 120g, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3),	masło 10g - 1 szt. (2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z rzodkiewki, sałaty i nasionami słonecznika 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , Sałatka z ryżu,pomidora,szpinaku baby i kurczaka 100g*, pomarańcza 1 szt,		Posiłek nocny: mus- owsianka 100g, Woda mineralna 500ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2709.66 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 404.95 g; Sól: 8.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; suma cukrów prostych: 68.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa 1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt. ,	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, schab na kartki 40g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki, roszponki z pestkami dyni 100g*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3015.02 kcal; Białko ogółem: 153.48 g; Tłuszcz: 120.44 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; Sól: 11.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.10 g; suma cukrów prostych: 85.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g;

niedziela 2024-05-12 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), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , jabłko deserowe 1 szt. ,	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(2) 1szt., Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2707.66 kcal; Białko ogółem: 138.94 g; Tłuszcz: 109.25 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; Sól: 8.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.56 g; suma cukrów prostych: 79.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g;

niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), serek wiejski 60g (2), poledwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, 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(2) 1szt.,
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.31 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 86.32 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; Sól: 7.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.17 g; suma cukrów prostych: 79.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g;

niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, Ser żółty 50g(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Sałatka z papryki, roszponki z pestkami dyni 100g*, schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8), grejfrut 1 szt,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2837.92 kcal; Białko ogółem: 142.81 g; Tłuszcz: 127.38 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; Sól: 10.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.63 g; suma cukrów prostych: 100.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g;

niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: Położniczy Podstawowa C1		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Ser żółty 50g(2), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z papryki, roszponki z pestkami dyni 100g*, masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, schab na kartki 40g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb żytni 1 kromka 35g (1), ogórek kisz 50g,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8),		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3199.22 kcal; Białko ogółem: 156.93 g; Tłuszcz: 132.00 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; Sól: 14.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.91 g; suma cukrów prostych: 96.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g;

niedziela 2024-05-12 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), Kiełbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), serek wiejski 60g (2), Pomidor 50g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , jabłko deserowe 1 szt. ,	Salatka z roszponką, pomidorem i pestkami dyni 100g*, 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(2) 1szt.,
II Śniadanie: sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g* (1,4), sok warzywny 300ml 1 szt. ,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2927.26 kcal; Białko ogółem: 147.73 g; Tłuszcz: 122.80 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; Sól: 12.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.04 g; suma cukrów prostych: 89.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g;

niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: Położniczy Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów C3		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, Ser żółty 50g(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g(2) , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, jabłko deserowe 1 szt. ,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Herbata bez cukru 250g, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Sałatka z papryki,roszponki z pestkami dyni 100g*,
II Śniadanie: sok warzywny 300ml 1 szt. , sałatka z kaszą kuskus, soczewicą i roszponką 100g (1,8), grejfrut 1 szt,		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, mus - jaglanka z siemieniem lnianym 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2837.92 kcal; Białko ogółem: 142.81 g; Tłuszcz: 127.38 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; Sól: 10.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.63 g; suma cukrów prostych: 100.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g;

Dietetyk

.....