

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Szynka wędzona 50g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 60g, Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ),	Kalafiorowa z kaszą manną 350g ( <b>GLU, SEL</b> ), schab duszony w sosie 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot z owoców mrożonych 250ml, Marchew z groszkiem gotowana 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Chleb pszenno żytni 110g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Twaróg ze śmietaną 70g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25g, Herbata z cytryną 250ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1831.79 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.15 g; Węglowodny przyswajalne: 241.88 g; w tym cukry: 70.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sól: 5.32 g;

poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ), Szynka wędzona 50g ( <b>SOJ</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g,	Kalafiorowa z kaszą manną 350g ( <b>GLU, SEL</b> ), schab duszony w sosie 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Marchew z groszkiem gotowana 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Twaróg ze śmietaną 70g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25g, Herbata z cytryną 250ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1910.49 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.73 g; Węglowodny przyswajalne: 251.87 g; w tym cukry: 72.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; Sól: 5.17 g;

poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Szynka wędzona 50g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 60g, kawa z mlekiem b/cukru 250g ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ),	Kalafiorowa z kaszą manną 350g ( <b>GLU, SEL</b> ), schab duszony w sosie 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml, Marchew z groszkiem gotowana 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Pasta warzywna 80g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml,
II Śniadanie: Jabłka 120g,	Podwieczorek: Herbata b/cukru 250ml, Wafle ryżowe 30g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1955.89 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.31 g; Węglowodny przyswajalne: 242.48 g; w tym cukry: 57.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; Sól: 6.30 g;

poniedziałek 2024-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ), Szynka wędzona 30g ( <b>SOJ</b> ), Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kalafiorowa z kaszą manną 350g ( <b>GLU, SEL</b> ), schab duszony w sosie 150g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki pure dzieci 170g ( <b>MLE</b> ), Marchew z groszkiem gotowana 130g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, twarózek zmiksowany 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem porcjowy 25g, Herbata z cytryną 250ml,
II Śniadanie: Sok Karotka 150g, biszkopty 20g ( <b>GLU</b> ),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 30g, Herbata z cytryną 250ml,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1704.42 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.10 g; Węglowodny przyswajalne: 229.48 g; w tym cukry: 80.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.41 g; Sól: 3.91 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ), jogurt naturalny zott 180g ( <b>MLE</b> ), Herbata z cytryną 250ml,	Kapuśniak ze świeżej kapusty 350g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kotleć mielony smażony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Cwikła z jabłkami 150g, Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Jajko gotowane 50g ( <b>JAJ</b> ), ogórki konserwowe 70g, Kielbasa drobiowa 30g ( <b>SOJ</b> ), Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
		Posiłek nocny: Skyr naturalny pitny 330g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2362.22 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.62 g; Węglowodny przyswajalne: 282.53 g; w tym cukry: 77.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sól: 6.75 g;

wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ), jogurt naturalny zott 180g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,	Koperkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Sos pomidorowy 150ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml, Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g ( <b>MLE, SEL</b> ),	Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Jajko gotowane 50g ( <b>JAJ</b> ), pomidory 60g, Kielbasa drobiowa 30g ( <b>SOJ</b> ), Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
		Posiłek nocny: Skyr naturalny pitny 330g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2341.75 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.58 g; Węglowodny przyswajalne: 309.18 g; w tym cukry: 67.22 g; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; Sól: 7.24 g;

wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ), jogurt naturalny zott 180g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Herbata b/cukru 250ml,	Koperkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Sos pomidorowy 150ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml, Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g ( <b>MLE, SEL</b> ),	Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Jajko gotowane 50g ( <b>JAJ</b> ), pomidory 60g, Kielbasa drobiowa 30g ( <b>SOJ</b> ), kawa z mlekiem b/cukru 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
II Śniadanie: Chleb razowy 25g ( <b>GLU</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ),	Podwieczorek: Budyń bez cukru 150ml ( <b>MLE</b> ),	Posiłek nocny: Skyr naturalny pitny 330g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2177.74 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.04 g; Węglowodny przyswajalne: 271.77 g; w tym cukry: 49.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; Sól: 8.02 g;

wtorek 2024-04-02 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 30g ( <b>SOJ</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Płatki owsiane na mleku dzieci 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata z cytryną 250ml,	Koperkowa z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Sos pomidorowy 150ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml, Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g ( <b>MLE, SEL</b> ),	Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Jajko gotowane 50g ( <b>JAJ</b> ), pomidory 60g, Kielbasa drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Kawa z mlekiem dzieci 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1979.41 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.99 g; Węglowodny przyswajalne: 269.65 g; w tym cukry: 73.16 g; Błonnik pokarmowy: 17.81 g; Sól: 5.57 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 40g ( <b>GLU</b> ), sałata lodowa 30g, Dżem porcjowy 25g, pomidory 60g, Kasza manna na mleku 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata z cytryną 250ml,	Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350g ( <b>GLU</b> ), Grochówka z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Jabłka 120g, Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, papryka 70g, Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ), Parówka wieprzowa winerka 70g, Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ),
		Posiłek nocny: jogurt naturalny zott 180g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2480.86 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.48 g; Węglowodny przyswajalne: 292.64 g; w tym cukry: 78.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Sól: 6.76 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 40g ( <b>GLU</b> ), sałata lodowa 30g, Dżem porcjowy 25g, pomidory 60g, Kasza manna na mleku 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata z cytryną 250ml,	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Klops gotowany dieta 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Buraki oprószone 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Parówka wieprzowa winerka 70g, pomidory 60g, Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ),
		Posiłek nocny: jogurt naturalny zott 180g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2323.62 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.26 g; Węglowodny przyswajalne: 278.94 g; w tym cukry: 81.41 g; Błonnik pokarmowy: 16.34 g; Sól: 6.07 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), sałata lodowa 30g, pomidory 60g, Herbata b/cukru 250ml,	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Klops gotowany dieta 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Buraki oprószone 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Pasta warzywna 80g ( <b>GLU, SOJ</b> ), papryka 70g, Herbata b/cukru 250ml, Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ),
II Śniadanie: krakersy 15g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml,	Podwieczorek: Kisiel surówkowy 150ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny zott 180g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1873.00 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.95 g; Węglowodny przyswajalne: 238.21 g; w tym cukry: 58.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sól: 6.21 g;

środa 2024-04-03 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), Kielbasa krakowska 30g ( <b>GLU</b> ), Dżem porcjowy 25g, sałata lodowa 30g, pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Klops gotowany dieta 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Buraki oprószone 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki pure dzieci 170g ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Herbata z cytryną 250ml, Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Parówka wieprzowa winerka 70g, pomidory 60g,
II Śniadanie: ciasto drożdżowe 40g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Herbata z cytryną 250ml,	Podwieczorek: Kisiel surówkowy 150ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny zott 180g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1747.28 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11 g; Węglowodny przyswajalne: 231.92 g; w tym cukry: 84.30 g; Błonnik pokarmowy: 14.44 g; Sól: 4.42 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 30g ( <b>SOJ</b> ), Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Makaron na mleku 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych 130g, Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Ser topiony 30g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 50g ( <b>JAJ</b> ), sałata 30g, pomidory 60g, Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2124.66 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.02 g; Węglowodny przyswajalne: 255.27 g; w tym cukry: 65.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sól: 6.74 g;

czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Twaróg ze śmietaną 70g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 30g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 60g, Makaron na mleku 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata z cytryną 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy gotowany 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Jajko gotowane 50g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 80g ( <b>GLU, SOJ</b> ), pomidory 60g, sałata 30g, Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2196.53 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.36 g; Węglowodny przyswajalne: 279.66 g; w tym cukry: 78.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 5.26 g;

czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30g ( <b>GLU</b> ), pomidory 60g, Herbata b/cukru 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy gotowany 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Pasta warzywna 80g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Jajko gotowane 50g ( <b>JAJ</b> ), pomidory 60g, sałata 30g, Herbata b/cukru 250ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 30g, Herbata b/cukru 250ml,	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1947.73 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09 g; Węglowodny przyswajalne: 249.51 g; w tym cukry: 47.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.60 g; Sól: 4.78 g;

czwartek 2024-04-04 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), twarożek zmiksowany 40g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30g ( <b>GLU</b> ), pomidory 60g, Makaron na mleku 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy gotowany 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 120g ( <b>GLU, MLE</b> ), Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Jajko gotowane 50g ( <b>JAJ</b> ), sałata 30g, pomidory 60g, Kawa z mlekiem dzieci 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
II Śniadanie: Herbata z cytryną 250ml, Rogaliki z nadzieniem 50g,	Podwieczorek: jabłka 100g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1803.99 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 68.96 g; Węglowodny przyswajalne: 305.84 g; w tym cukry: 60.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sól: 4.97 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-05		
Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa polędwica 30g, papryka 70g, sałata 15g, Dżem porcjowy 25g, Herbata z cytryną 250ml, Płatki owsiane na mleku 350ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ryba panierowana 140g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Marchew z groszkiem gotowana 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), ogórki kiszone 60g, Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2303.66 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; Węglowodny przyswajalne: 280.53 g; w tym cukry: 76.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; Sól: 7.12 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Kielbasa krakowska 40g ( <b>GLU</b> ), Kakao na mleku 250g ( <b>MLE</b> ),	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz gotowany z serc 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Buraki oprószone 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Pasta warzywna 80g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
		Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2014.14 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.38 g; Węglowodny przyswajalne: 254.09 g; w tym cukry: 72.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sól: 6.17 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30g ( <b>GLU</b> ), pomidory 60g, Kakao na mleku 250g ( <b>MLE</b> ),	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz gotowany z serc 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Buraki oprószone 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta warzywna 80g ( <b>GLU, SOJ</b> ),
		Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2043.84 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; Węglowodny przyswajalne: 264.02 g; w tym cukry: 74.22 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; Sól: 5.77 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30g ( <b>GLU</b> ), pomidory 60g, Kakao na mleku b/cukru 250g ( <b>MLE</b> ),	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy gotowany 200g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Buraki oprószone 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml, papryka 70g,
II Śniadanie: Chleb razowy 25g ( <b>GLU</b> ), Ser topiony 15g ( <b>MLE</b> ),	Podwieczorek: Budyń bez cukru 150ml ( <b>MLE</b> ),	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2014.31 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.68 g; Węglowodny przyswajalne: 248.88 g; w tym cukry: 65.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Sól: 5.76 g;

sobota 2024-04-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i jogurtem 60g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Kakao na mleku dzieci 200g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 20g ( <b>GLU</b> ),	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200g ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki pure dzieci 170g ( <b>MLE</b> ), Buraki oprószone 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa drobiowa 30g ( <b>SOJ</b> ), Pasta warzywna 80g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Kawa z mlekiem dzieci 250g ( <b>GLU, MLE</b> ),
II Śniadanie: Bułka Kielecka 25g ( <b>GLU</b> ), pomidory 30g, masło 82% 3g ( <b>MLE</b> ),	Podwieczorek: Mandarynka 80g,	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt ( <b>GLU, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1668.23 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; Węglowodny przyswajalne: 209.38 g; w tym cukry: 73.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Sól: 4.56 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ), ogórek św. 60g, Dżem porcjowy 25g, Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ),	Krupnik z ryżu 350g ( <b>SEL</b> ), Udko pieczone 120g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g, Ziemniaki gotowane 250g, Kompot z owoców mrożonych 250ml, banan 120g,	Chleb pszenno żytni 110g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa drobiowa 30g ( <b>SOJ</b> ), sałatka jarzynowa 130g ( <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ),
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2071.51 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.08 g; Węglowodny przyswajalne: 250.52 g; w tym cukry: 74.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; Sól: 6.09 g;

niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 60g, Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem 250g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ),	Krupnik z ryżu 350g ( <b>SEL</b> ), Udko gotowane 120g, Sos pietruszkowy 100ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Marchew z groszkiem gotowana 150g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot z owoców mrożonych 250ml, banan 120g,	Bułka Kielecka 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), Kielbasa drobiowa 30g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1979.56 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.98 g; Węglowodny przyswajalne: 270.50 g; w tym cukry: 81.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Sól: 5.19 g;

niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ), Papryka konserwowa 50g, Herbata b/cukru 250ml,	Krupnik z ryżu 350g ( <b>SEL</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml, Jabłka 120g, Udko gotowane 120g, Marchew z groszkiem gotowana 150g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Ziemniaki gotowane 250g,	Chleb razowy 100g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Ser topiony 25g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 250ml,
II Śniadanie: Chleb razowy 25g ( <b>GLU</b> ), Pasztet drobiowy 20g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SOJ</b> ),	Podwieczorek: Kisiel surówkowy 150ml,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1886.56 kcal; Białko ogółem: 72.72 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.87 g; Węglowodny przyswajalne: 481.07 g; w tym cukry: 61.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sól: 7.72 g;

niedziela 2024-04-07 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), masło 82% 13g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa 30g ( <b>SOJ</b> ), Serek Almette mini 30g ( <b>MLE</b> ), pomidory 60g, Kawa z mlekiem dzieci 250g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ),	Krupnik z ryżu 350g ( <b>SEL</b> ), Udko gotowane 120g, Sos pietruszkowy 100ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Ziemniaki pure dzieci 170g ( <b>MLE</b> ), Marchew z groszkiem gotowana 130g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g ( <b>GLU</b> ), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), Kielbasa drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,
II Śniadanie: Herbata z cytryną 250ml, Bułka Kielecka 20g ( <b>GLU</b> ), Dżem 10g, masło 82% 5g ( <b>MLE</b> ),	Podwieczorek: banan 120g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1744.79 kcal; Białko ogółem: 63.17 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Węglowodny przyswajalne: 225.73 g; w tym cukry: 77.61 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g; Sól: 4.01 g;

Dietetyk

.....