

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-11 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (GLU, SOJ, GOR), Dżem porcjowy 25g, sałata lodowa 30g, Płatki jęczmieńne na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy panierowany 110g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Kapusta biała zasmażana 150g (GLU), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, salceson włoski 50g, Chrzan Polonez 180g 15g, Skyr naturalny 150g (MLE), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,
		Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.14 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; Węglowodny przyswajalne: 287.03 g; w tym cukry: 76.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sól: 5.27 g;

poniedziałek 2024-03-11 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (GLU, SOJ, GOR), Dżem porcjowy 25g, sałata lodowa 30g, Płatki jęczmieńne na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane 250g, Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa szynkowa 40g (SOJ), Skyr naturalny 150g (MLE), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,
		Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.92 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; Węglowodny przyswajalne: 291.63 g; w tym cukry: 75.03 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Sól: 5.26 g;

poniedziałek 2024-03-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 40g (GLU, SOJ, GOR), ser żółty 30g (MLE), sałata lodowa 30g, pomidory 60g, Herbata b/cukru 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 250g, Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150g (MLE), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa szynkowa 30g (SOJ), Skyr naturalny 150g (MLE), ogórki kiszzone 60g, kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 25g (GLU), Ser topiony 20g (MLE),	Podwieczorek: jabłka 120g,	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1929.95 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.96 g; Węglowodny przyswajalne: 233.53 g; w tym cukry: 50.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 7.17 g;

poniedziałek 2024-03-11 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (GLU, SOJ, GOR), Dżem porcjowy 25g, sałata lodowa 30g, Płatki jęczmieńne na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dzieci 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki pure dzieci 170g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150g (GLU, MLE),	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa szynkowa 30g (SOJ), Skyr naturalny 150g (MLE), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,
II Śniadanie: Herbata z cytryną 250ml, Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: jabłka 100g,	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1829.37 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; Węglowodny przyswajalne: 252.97 g; w tym cukry: 81.29 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Sól: 4.24 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Szyńka wędzona 40g (SOJ), ogórki kiszone 60g, sałata 15g, Jajko gotowane 50g (JAJ), Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Grochówka z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g (MLE, SEL), Sos pomidorowy 150ml (GLU, MLE, SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml, Jabłka 120g,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (GLU, SOJ, GOR), Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.05 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.51 g; Węglowodny przyswajalne: 289.93 g; w tym cukry: 72.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sól: 5.91 g;

wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Szyńka wędzona 40g (SOJ), pomidory 60g, sałata 15g, Jajko gotowane 50g (JAJ), Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU, MLE, SEL), Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g (MLE, SEL), Sos pomidorowy 150ml (GLU, MLE, SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml, Jabłka 120g,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Twarożek z jogurtem 50g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (GLU, SOJ, GOR), pomidory 60g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.37 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75 g; Węglowodny przyswajalne: 289.19 g; w tym cukry: 80.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.99 g; Sól: 4.92 g;

wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Szyńka wędzona 40g (SOJ), Jajko gotowane 50g (JAJ), pomidory 60g, sałata 15g, Herbata b/cukru 250ml,	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU, MLE, SEL), Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g (MLE, SEL), Sos pomidorowy 150ml (GLU, MLE, SEL), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (GLU, SOJ, GOR), kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Kisiel surówkowy 150ml,	Podwieczorek: jabłka 120g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1845.89 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.51 g; Węglowodny przyswajalne: 256.97 g; w tym cukry: 67.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sól: 4.68 g;

wtorek 2024-03-12 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 12g (MLE), Szyńka wędzona 30g (SOJ), pomidory 60g, sałata 15g, Jajko gotowane 50g (JAJ), Makaron na mleku 250ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU, MLE, SEL), Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g (MLE, SEL), Sos pomidorowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Twarożek z jogurtem 50g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (GLU, SOJ, GOR), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,
II Śniadanie: Kisiel surówkowy 150ml,	Podwieczorek: Herbata z cytryną 250ml, ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ),	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1621.32 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.16 g; Węglowodny przyswajalne: 284.67 g; w tym cukry: 76.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; Sól: 4.19 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Dżem porcjowy 25g , papryka 70g , Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), sałata 15g , Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml ,	OGórkowa z ziemniakami 350ml 350g (GLU, MLE, SEL), Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 250g , Ćwikła z jabłkami 150g , Kompot z owoców mrożonych 250ml ,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Pasta z tuńczyka 60g (RYB, MLE), pomidory 60g , Serek Almette mini 30g (MLE), Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2302.25 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Węglowodny przyswajalne: 298.58 g; w tym cukry: 92.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sól: 5.99 g;

środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), Dżem porcjowy 25g , pomidory 60g , Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml , sałata 15g ,	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane 250g , Ćwikła z jabłkami 150g , Kompot z owoców mrożonych 250ml ,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Parówka wieprzowa winerka 70g , pomidory 60g , Serek Almette mini 30g (MLE), Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.83 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.07 g; Węglowodny przyswajalne: 305.87 g; w tym cukry: 92.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sól: 5.78 g;

środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), Ser topiony 45g (MLE), papryka 70g , sałata 15g , Herbata b/cukru 250ml ,	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 250g , Ćwikła z jabłkami 150g , Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE, SEL), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml ,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Pasta z tuńczyka 60g (RYB, MLE), Serek Almette mini 30g (MLE), pomidory 60g , Herbata b/cukru 250ml ,
II Śniadanie: kefir 1szt (MLE),	Podwieczorek: Budyń bez cukru 150ml (MLE),	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.83 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; Węglowodny przyswajalne: 243.61 g; w tym cukry: 61.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Sól: 5.69 g;

środa 2024-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 50g (GLU), masło 82% 10g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), Dżem porcjowy 25g , pomidory 60g , Płatki owsiane na mleku dzieci 250ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml , sałata 15g ,	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dzieci 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Buraki oprószone 130g (GLU, MLE), Ziemniaki pure dzieci 170g (MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml ,	Bułka Kielecka 50g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Pasta z tuńczyka 60g (RYB, MLE), pomidory 60g , Herbata z cytryną 250ml ,
II Śniadanie: Herbatniki 15g (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml ,	Podwieczorek: Budyń słodzony 150ml (MLE),	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1826.22 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.45 g; Węglowodny przyswajalne: 261.79 g; w tym cukry: 105.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Sól: 3.54 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), rzodkiewka 30g, sałata 15g, polędwica luksusowa 30g, ser żółty 30g (MLE), Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Rosół z makaronem 350g (GLU, JAJ, SEL), Udko gotowane 120g, Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Sos bazyliowy 100ml (GLU, SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml, banan 120g,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kiełbasa tyrolska 40g (SOJ, MLE), Serek homogenizowany naturalny 150g, ogórek św. 60g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Pasztecik z kapusta 50g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.15 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.09 g; Węglowodny przyswajalne: 285.87 g; w tym cukry: 69.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; Sól: 6.91 g;

czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), sałata 15g, polędwica luksusowa 30g, Twarożek z jogurtem 50g (MLE), Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Rosół z makaronem 350g (GLU, JAJ, SEL), Udko gotowane 120g, Sos bazyliowy 100ml (GLU, SEL), Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot z owoców mrożonych 250ml, banan 120g,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kiełbasa tyrolska 40g (SOJ, MLE), Serek homogenizowany naturalny 150g, pomidory 60g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.34 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 62.94 g; Węglowodny przyswajalne: 660.16 g; w tym cukry: 84.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.99 g; Sól: 7.60 g;

czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), polędwica luksusowa 40g, ser żółty 30g (MLE), sałata 15g, Herbata b/cukru 250ml,	Krupnik z ryżu 350g (SEL), Udko gotowane 120g, Ziemniaki gotowane 250g, Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kiełbasa tyrolska 40g (SOJ, MLE), Serek homogenizowany naturalny 150g, Papryka konserwowa 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 20g (GLU), Pasztecik drobiowy 20g (GLU, JAJ, SOJ),	Podwieczorek: Kisiel surówkowy 150ml,	Posiłek nocny: Pasztecik z kapusta 50g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.73 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.50 g; Węglowodny przyswajalne: 232.70 g; w tym cukry: 44.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sól: 7.79 g;

czwartek 2024-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), polędwica luksusowa 30g, twarożek zmięszony 40g (MLE), sałata 15g, Kasza manna na mleku dzieci 250ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Rosół z makaronem 350g (GLU, JAJ, SEL), Udko gotowane 120g, Sos bazyliowy 100ml (GLU, SEL), Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE), Ziemniaki pure dzieci 170g (MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kiełbasa tyrolska 30g (SOJ, MLE), Serek Almette mini 30g (MLE), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,
II Śniadanie: Sok Karotka 150g, Chrupki kukurydziane kg 20g,	Podwieczorek: banan 120g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1853.49 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; Węglowodny przyswajalne: 251.30 g; w tym cukry: 84.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sól: 4.34 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Dżem porcjowy 25g, Skyr naturalny 150g (MLE), papryka 70g, Ryż na mleku 350ml (MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU , MLE , SEL), Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350g (GLU , MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml, Jabłka 120g,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z ryby wędzonej 60g (RYB), pomidory 60g, Serek Almette mini 30g (MLE), Kawa z mlekiem 250g (GLU , MLE), Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.80 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92 g; Węglowodny przyswajalne: 285.24 g; w tym cukry: 88.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sól: 7.42 g;

piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Dżem porcjowy 25g, Skyr naturalny 150g (MLE), pomidory 60g, Ryż na mleku 350ml (MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU , MLE , SEL), Makaron gotowany z serem 300g (GLU , MLE), Jabłka 120g, Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70g (JAJ , MLE), pomidory 60g, Serek Almette mini 30g (MLE), Kawa z mlekiem 250g (GLU , MLE), Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.22 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.38 g; Węglowodny przyswajalne: 321.72 g; w tym cukry: 98.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.17 g; Sól: 5.45 g;

piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Jajko gotowane 100g (JAJ), Skyr naturalny 150g (MLE), pomidory 60g, Herbata b/cukru 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU , MLE , SEL), Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350g (GLU , MLE), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z ryby wędzonej 60g (RYB), Serek Almette mini 30g (MLE), pomidory 60g, Herbata b/cukru 250ml,
II Śniadanie: Ser topiony 20g (MLE), Chleb razowy 25g (GLU),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 300g,	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1788.84 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.70 g; Węglowodny przyswajalne: 215.82 g; w tym cukry: 39.25 g; Błonnik pokarmowy: 37.06 g; Sól: 9.40 g;

piątek 2024-03-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Dżem porcjowy 25g, Skyr naturalny 150g (MLE), Ryż na mleku dzieci 250ml (MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU , MLE , SEL), Makaron gotowany z serem 300g (GLU , MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70g (JAJ , MLE), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50g (GLU , JAJ), Herbata z cytryną 250ml,	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1749.76 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.16 g; Węglowodny przyswajalne: 258.16 g; w tym cukry: 86.35 g; Błonnik pokarmowy: 14.99 g; Sól: 4.18 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Parówka drobiowa 70g , jogurt naturalny zott 180g (MLE), pomidory 60g , Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml ,	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350g (GLU, MLE), Gulasz wieprzowy 200g (GLU, MLE), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU, MLE), Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g , Kompot z owoców mrożonych 250ml ,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g , ser żółty 20g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), pomidory 60g , Herbata z cytryną 250ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.56 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.35 g; Węglowodny przyswajalne: 283.77 g; w tym cukry: 70.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Sól: 7.00 g;

sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Parówka drobiowa 70g , jogurt naturalny zott 180g (MLE), pomidory 60g , Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml ,	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350g (GLU, MLE), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150g (GLU, MLE), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml ,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Twaróg ze śmietaną 70g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), pomidory 60g , Herbata z cytryną 250ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.79 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.41 g; Węglowodny przyswajalne: 402.94 g; w tym cukry: 72.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; Sól: 7.01 g;

sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Parówka drobiowa 70g , papryka 70g , Herbata b/cukru 250ml ,	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350g (GLU, MLE), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Fasolka szparagowa gotowana z masłem 100g (MLE), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU, MLE), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml ,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 1g , twaróg zmiękowany 40g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), pomidory 60g , kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: jogurt naturalny zott 180g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.75 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.30 g; Węglowodny przyswajalne: 243.23 g; w tym cukry: 55.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Sól: 6.53 g;

sobota 2024-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Parówka drobiowa 50g , jogurt naturalny zott 180g (MLE), pomidory 60g , Herbata z cytryną 250ml ,	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350g (GLU, MLE), Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200g (MLE, SEL), Fasolka szparagowa gotowana z masłem 100g (MLE), Kasza jęczmienna na sypko 120g (GLU, MLE),	Dżem porcjowy 25g , Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g , twaróg zmiękowany 40g (MLE), pomidory 60g , Kawa z mlekiem dzieci 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Jabłka 120g ,	Podwieczorek: Kisiel słodzony 150ml ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1664.64 kcal; Białko ogółem: 64.47 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 85.31 g; Węglowodny przyswajalne: 303.93 g; w tym cukry: 79.53 g; Błonnik pokarmowy: 11.86 g; Sól: 4.30 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 50g (GLU, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 50g, Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy panierowany 110g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Buraki oprószone 150g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z łososia 150g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany naturalny 150g, papryka 70g, Herbata z cytryną 250ml,
Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.58 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.98 g; Węglowodny przyswajalne: 276.27 g; w tym cukry: 77.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sól: 6.57 g;

niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 50g (GLU, SOJ, GOR), pomidory 60g, Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU, JAJ), Sos jarzynowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane 250g, Buraki oprószone 150g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek homogenizowany naturalny 150g, Jajko gotowane 50g (JAJ), Jabłka 120g, Herbata z cytryną 250ml,
Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.90 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62 g; Węglowodny przyswajalne: 281.84 g; w tym cukry: 77.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.48 g; Sól: 4.29 g;

niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 50g (GLU, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 50g, Jajko gotowane 50g (JAJ), kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU, JAJ), Buraki oprószone 130g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Sos jarzynowy 100ml (GLU, MLE, SEL), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z łososia 150g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek homogenizowany naturalny 150g, papryka 70g, Herbata b/cukru 250ml,
II Śniadanie: Chleb razowy 25g (GLU), masło 82% 5g (MLE), pomidory 20g,	Podwieczorek: Budyń bez cukru 150ml (MLE),	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.29 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; Węglowodny przyswajalne: 268.05 g; w tym cukry: 66.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Sól: 7.10 g;

niedziela 2024-03-17 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Kielbasa drobiowa 40g (GLU, SOJ, GOR), pomidory 40g, Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kawa z mlekiem dzieci 250g (GLU, MLE), Dżem porcjowy 25g,	Pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dzieci 90g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 80ml (GLU, SEL), Buraki oprószone 130g (GLU, MLE), Ziemniaki pure dzieci 170g (MLE), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek homogenizowany naturalny 150g, Herbata z cytryną 250ml, Jajko gotowane 50g (JAJ), pomidory 60g,
II Śniadanie: biszkopty 20g (GLU), Herbata z cytryną 250ml,	Podwieczorek: Budyń słodzony 150ml (MLE),	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1733.94 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.28 g; Węglowodny przyswajalne: 369.55 g; w tym cukry: 84.71 g; Błonnik pokarmowy: 14.96 g; Sól: 5.86 g;

Dietetyk

.....