

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa polędwica 30g, Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g (MLE), sałata lodowa 30g, Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Szpinakowa z ryżem 350g (MLE, SEL), Kotlet z jaj smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 250g, Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa tyrolska 40g (SOJ, MLE), Serek Almette mini 30g (MLE), ogórki kiszzone 60g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.10 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.44 g; Węglowodny przyswajalne: 259.80 g; w tym cukry: 67.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Sól: 6.08 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa polędwica 30g, Twaróg ze śmietaną 70g (MLE), sałata lodowa 30g, Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Koperkowa z ryżem 350g (MLE, SEL), Filet drobiowy gotowany 70g, Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot z owoców mrożonych 250ml, Sos jarzynowy 100ml (GLU, MLE, SEL),	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa tyrolska 40g (SOJ, MLE), Serek Almette mini 30g (MLE), pomidory 60g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.69 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.45 g; Węglowodny przyswajalne: 269.51 g; w tym cukry: 72.80 g; Błonnik pokarmowy: 19.19 g; Sól: 4.79 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa polędwica 30g, Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g (MLE), sałata lodowa 30g, Herbata z cytryną 250ml, Jabłka 120g,	Koperkowa z ryżem 350g (MLE, SEL), Filet drobiowy gotowany 70g, Sos jarzynowy 100ml (GLU, MLE, SEL), 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, Kielbasa tyrolska 40g (SOJ, MLE), Serek Almette mini 60g (MLE), ogórki kiszzone 60g, kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Podplomyki bez cukru 18g (GLU, MLE), Herbata b/cukru 250ml,	Podwieczorek: Kisiel bez cukru 150ml,	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.89 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.98 g; Węglowodny przyswajalne: 238.09 g; w tym cukry: 62.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Sól: 5.81 g;

poniedziałek 2024-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), twarożek zmiksowany 40g (MLE), Kielbasa polędwica 30g, sałata lodowa 30g, Herbata z cytryną 250ml, Płatki owsiane na mleku dzieci 250ml (GLU, MLE),	Koperkowa z ryżem 350g (MLE, SEL), Filet drobiowy gotowany 70g, Sos jarzynowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki pure dzieci 170g (MLE), Marchewka oprószana 150g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek Almette mini 30g (MLE), pomidory 60g, Kielbasa tyrolska 20g (SOJ, MLE), Kawa z mlekiem dzieci 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Podplomyki bez cukru 18g (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Podwieczorek: Kisiel słodzony 150ml,	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1797.44 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.22 g; Węglowodny przyswajalne: 242.27 g; w tym cukry: 86.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.27 g; Sól: 3.49 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Herbata z cytryną 250ml, Dżem porcjowy 25g, Pasta z łososia 150g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), papryka 70g, sałata 15g, Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350g (GLU, MLE, SEL), Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot z owoców mrożonych 250ml, Mandarynka 100g,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Skyr naturalny 150g (MLE), Jajko gotowane 50g (JAJ), pomidory 60g, Kielbasa drobiowa 20g (SOJ), Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.25 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; Węglowodny przyswajalne: 313.08 g; w tym cukry: 102.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sól: 5.71 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), Dżem porcjowy 25g, pomidory 60g, sałata 15g, Herbata z cytryną 250ml, Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane 250g, Ćwikła z jabłkami 150g, Kompot z owoców mrożonych 250ml, Mandarynka 100g,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Skyr naturalny 150g (MLE), Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE), Jajko gotowane 50g (JAJ), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ),
Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.67 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; Węglowodny przyswajalne: 306.21 g; w tym cukry: 101.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Sól: 5.16 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Pasta z łososia 150g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek Almette mini 30g (MLE), papryka 70g, sałata 15g, Herbata b/cukru 250ml,	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 250g, Ćwikła z jabłkami 150g, kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Skyr naturalny 150g (MLE), Jajko gotowane 50g (JAJ), pomidory 60g, Herbata b/cukru 250ml, Kielbasa drobiowa 20g (SOJ),
II Śniadanie: Chleb razowy 25g (GLU), Paszтет drobiowy 20g (GLU, JAJ, SOJ), Herbata b/cukru 250ml,	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1925.61 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.18 g; Węglowodny przyswajalne: 230.94 g; w tym cukry: 58.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sól: 6.17 g;

wtorek 2024-03-19 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), Dżem porcjowy 25g, pomidory 60g, Kasza manna na mleku dzieci 250ml (GLU, MLE), sałata 15g,	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350g (GLU, MLE, SEL), Klops gotowany dzieci 90g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy 150ml (GLU, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkami 130g, Ziemniaki pure dzieci 170g (MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Skyr naturalny 150g (MLE), Jajko gotowane 50g (JAJ), pomidory 60g, Kawa z mlekiem dzieci 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Sok Karotka 150g,	Podwieczorek: Mandarynka 100g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1715.61 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; Węglowodny przyswajalne: 239.31 g; w tym cukry: 96.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.99 g; Sól: 3.39 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Szyunka wędzona 50g (SOJ), ser żółty 20g (MLE), ogórek św. 60g, Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 200g (GLU, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 150g, Kasza jęczmienna na sytko 200g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.99 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Węglowodny przyswajalne: 261.24 g; w tym cukry: 79.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; Sól: 6.96 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE), Szyunka wędzona 50g (SOJ), Serek Almette mini 30g (MLE), pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 150g, Kasza jęczmienna na sytko 200g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Twarożek z jogurtem 50g (MLE), Kielbasa krakowska 30g (GLU), Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.75 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.28 g; Węglowodny przyswajalne: 266.17 g; w tym cukry: 79.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; Sól: 6.63 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Szyunka wędzona 50g (SOJ), papryka 70g, Serek Almette mini 30g (MLE), Herbata b/cukru 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 150g, Kasza jęczmienna na sytko 200g (GLU, MLE), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), pomidory 60g, kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Kisiel surówkowy 150ml,	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.36 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.68 g; Węglowodny przyswajalne: 281.88 g; w tym cukry: 76.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.25 g; Sól: 6.83 g;

środa 2024-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE), Szyunka wędzona 30g (SOJ), pomidory 60g, Serek Almette mini 30g (MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 250g (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna na sytko 200g (GLU, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, twarożek zmiksowany 40g (MLE), Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem dzieci 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Kisiel surówkowy 150ml,	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1813.96 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.86 g; Węglowodny przyswajalne: 231.33 g; w tym cukry: 99.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Sól: 4.57 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kasza manna na mleku 350ml (GLU , MLE), Jajko gotowane 50g (JAJ), Kielbasa drobiowa 40g (SOJ), pomidory 60g, sałata 15g, Herbata z cytryną 250ml,	Pomidorowa z ryżem 350g (MLE , SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU , JAJ), Buraki oprószone 150g (GLU , MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek Almette mini 30g (MLE), Dżem porcjowy 25g, Kielbasa polędwica 30g, Kawa z mlekiem 250g (GLU , MLE),
		Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2027.07 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; Węglowodny przyswajalne: 278.99 g; w tym cukry: 81.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; Sól: 7.07 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kasza manna na mleku 350ml (GLU , MLE), Kielbasa drobiowa 40g (SOJ), Jajko gotowane 50g (JAJ), pomidory 60g, sałata 15g, Herbata z cytryną 250ml,	Pomidorowa z ryżem 350g (MLE , SEL), Klops gotowany dieta 90g (GLU , JAJ), Ziemniaki gotowane 250g, Buraki oprószone 130g (GLU , MLE), Sos jarzynowy 100ml (GLU , MLE , SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek Almette mini 30g (MLE), Dżem porcjowy 25g, Kielbasa polędwica 30g, Kawa z mlekiem 250g (GLU , MLE),
		Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.16 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.64 g; Węglowodny przyswajalne: 369.06 g; w tym cukry: 89.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 6.96 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 40g (SOJ), sałata 15g, pomidory 60g, Jajko gotowane 50g (JAJ), Herbata b/cukru 250ml,	Pomidorowa z ryżem 350g (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 mrożonych 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek Almette mini 30g (MLE), papryka 70g, Kielbasa polędwica 30g, kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU , MLE),
II Śniadanie: Pasta warzywna 20g (GLU , SOJ), Chleb razowy 25g (GLU),	Podwieczorek: Kisiel surówkowy 150ml,	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.40 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; Węglowodny przyswajalne: 256.68 g; w tym cukry: 72.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; Sól: 7.27 g;

czwartek 2024-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 10g (MLE), pomidory 50g, Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), Jajko gotowane 50g (JAJ), pomidory 60g, sałata 15g, Kasza manna na mleku dzieci 250ml (GLU , MLE),	Pomidorowa z ryżem 350g (MLE , SEL), Buraki oprószone 150g (GLU , MLE), Ziemniaki pure dzieci 0g (MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml, Klops gotowany dieta 90g (GLU , JAJ),	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek Almette mini 30g (MLE), Kielbasa polędwica 30g, Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem dzieci 200g (GLU , MLE),
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane kg 15g, Sok Karotka 150g,	Podwieczorek: Kisiel surówkowy 150ml,	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1654.14 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.53 g; Węglowodny przyswajalne: 245.60 g; w tym cukry: 71.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sól: 6.22 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU , MLE), Pasta warzywna 80g (GLU , SOJ), Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE), pomidory 60g, sałata 15g, Herbata z cytryną 250ml,	Pieczarkowa z makaronem 350g (GLU , MLE , SEL), Kotlet rybny smażony 100g (GLU , JAJ , RYB), Surówka z kiszanej kapusty 150g, Ziemniaki gotowane 250g, Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60g (JAJ , MLE , GOR), ogórek św. 60g, Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem 250g (GLU , MLE),
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.39 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.30 g; Węglowodny przyswajalne: 288.35 g; w tym cukry: 78.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sól: 4.88 g;

piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU , MLE), Pasta warzywna 80g (GLU , SOJ), Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE), sałata 15g, pomidory 60g, Herbata z cytryną 250ml,	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU , MLE , SEL), Makaron gotowany z serem 300g (GLU , MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml, banan 120g,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70g (JAJ , MLE), Dżem porcjowy 25g, Kawa z mlekiem 250g (GLU , MLE),
		Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.37 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.81 g; Węglowodny przyswajalne: 330.02 g; w tym cukry: 101.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; Sól: 4.18 g;

piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU , SOJ), Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE), pomidory 60g, sałata 15g, Herbata b/cukru 250ml,	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU , MLE , SEL), Kotlet rybny smażony 100g (GLU , JAJ , RYB), Ziemniaki gotowane 250g, Surówka z kiszanej kapusty 130g, kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70g (JAJ , MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), ogórek św. 60g, Herbata b/cukru 250ml,
II Śniadanie: Chleb razowy 25g (GLU), Ser topiony 25g (MLE),	Podwieczorek: jabłka 120g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.44 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.70 g; Węglowodny przyswajalne: 232.13 g; w tym cukry: 41.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; Sól: 5.70 g;

piątek 2024-03-22 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Płatki owsiane na mleku dzieci 250ml (GLU , MLE), Pasta warzywna 80g (GLU , SOJ), sałata 15g, pomidory 60g,	Kalafiorowa 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, Kawa z mlekiem dzieci 250g (GLU , MLE),
II Śniadanie: Herbatniki 30g (GLU , MLE), Herbata z cytryną 250ml,	Podwieczorek: banan 120g,	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1851.68 kcal; Białko ogółem: 63.50 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.94 g; Węglowodny przyswajalne: 263.37 g; w tym cukry: 93.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; Sól: 3.22 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa tyrolska 50g (SOJ, MLE), jogurt naturalny ziótt 180g (MLE), papryka 70g, Jabłka 120g, Kakao na mleku 250g (MLE),	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Pieczeń wieprzowa w sosie 150g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Marchew z groszkiem gotowana 130g (GLU, MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), ser żółty 30g (MLE), Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE), ogórek św. 60g,
		Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.11 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; Węglowodny przyswajalne: 264.30 g; w tym cukry: 82.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 7.89 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa tyrolska 50g (SOJ, MLE), jogurt naturalny ziótt 180g (MLE), pomidory 60g, Kakao na mleku 250g (MLE), Jabłka 120g,	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy gotowany 70g, Marchew z groszkiem gotowana 130g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 250g, Sos pietruszkowy 150ml (GLU, MLE, SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek truskawkowy 60g (MLE), Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ), Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.81 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; Węglowodny przyswajalne: 287.81 g; w tym cukry: 96.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 7.27 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa szynkowa 40g (SOJ), pomidory 60g, jogurt naturalny ziótt 180g (MLE), Kakao na mleku b/cukru 250g (MLE),	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy gotowany 70g, Ziemniaki gotowane 250g, Marchew z groszkiem gotowana 130g (GLU, MLE), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE, SEL),	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, ser żółty 30g (MLE), ogórek św. 60g, Herbata b/cukru 250ml, Pasta warzywna 80g (GLU, SOJ),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Paszтет drobiowy 15g (GLU, JAJ, SOJ),	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1967.71 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.01 g; Węglowodny przyswajalne: 241.91 g; w tym cukry: 59.83 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; Sól: 8.49 g;

sobota 2024-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa szynkowa 20g (SOJ), jogurt naturalny ziótt 180g (MLE), pomidory 60g, Kakao na mleku dzieci 200g (MLE),	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350g (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy gotowany 70g, Marchew z groszkiem gotowana 130g (GLU, MLE), Ziemniaki pure dzieci 170g (MLE), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Serek truskawkowy 60g (MLE), Kawa z mlekiem dzieci 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Bułka Kielecka 25g (GLU), Dżem 15g,	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1725.51 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.46 g; Węglowodny przyswajalne: 236.92 g; w tym cukry: 91.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Sól: 5.27 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa szynkowa 40g (SOJ), Serek Almette mini 30g (MLE), papryka 70g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),	Krupnik z ryżu 350g (SEL), Udko pieczone 120g, Ziemniaki gotowane 250g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130g, Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, sałatka jarzynowa 130g (JAJ, SEL, GOR), Ser topiony 45g (MLE), Herbata z cytryną 250ml,
		Posiłek nocny: Skyr naturalny pitny 330g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.57 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.29 g; Węglowodny przyswajalne: 228.95 g; w tym cukry: 48.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sól: 6.17 g;

niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa szynkowa 40g (SOJ), Serek Almette mini 30g (MLE), pomidory 60g, Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),	Krupnik z ryżu 350g (SEL), Udko gotowane 120g, Sos jarzynowy 150ml (GLU, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkami 130g, Ziemniaki gotowane 250g, 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, Herbata z cytryną 250ml, Kielbasa drobiowa 30g (SOJ),
		Posiłek nocny: Skyr naturalny pitny 330g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2025.16 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; Węglowodny przyswajalne: 248.12 g; w tym cukry: 52.20 g; Błonnik pokarmowy: 15.99 g; Sól: 5.39 g;

niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa szynkowa 40g (SOJ), Serek Almette mini 30g (MLE), papryka 70g, kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),	Krupnik z ryżu 350g (SEL), Udko gotowane 120g, Ćwikła z jabłkami 130g, Ziemniaki gotowane 250g, kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70g (JAJ, MLE), Ser topiony 45g (MLE), pomidory 60g, Herbata b/cukru 250ml,
II Śniadanie: Kisiel surówkowy 150ml,	Podwieczorek: kiwi 100g,	Posiłek nocny: Skyr naturalny pitny 330g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.41 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.26 g; Węglowodny przyswajalne: 235.29 g; w tym cukry: 63.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sól: 5.77 g;

niedziela 2024-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa szynkowa 40g (SOJ), Serek Almette mini 30g (MLE), pomidory 60g, Kawa z mlekiem dzieci 250g (GLU, MLE),	Krupnik z ryżu 350g (SEL), Udko gotowane 120g, Sos jarzynowy 150ml (GLU, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkami 130g, Ziemniaki pure dzieci 170g (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: Kisiel surówkowy 150ml,	Podwieczorek: kiwi 100g,	Posiłek nocny: Skyr naturalny pitny 330g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1848.61 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; Węglowodny przyswajalne: 225.44 g; w tym cukry: 75.26 g; Błonnik pokarmowy: 15.82 g; Sól: 3.93 g;

Dietetyk

.....