

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital  |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>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

.....