

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-13 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 82% 13g ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 70g , jogurt naturalny zott 180g ( <i>MLE</i> ), sałata 15g , Płatki owsiane na mleku 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), papryka 70g , Herbata z cytryną 250ml ,	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz wieprzowy 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g , Kompot z owoców mrożonych 250ml ,	Chleb pszenno żytni 110g ( <i>GLU</i> ), margaryna z omega 3 10g , ser żółty 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta warzywna 80g ( <i>GLU, SOJ</i> ), pomidory 60g , Herbata z cytryną 250ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.80 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.64 g; Węglowodny przyswajalne: 282.42 g; w tym cukry: 71.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sól: 6.91 g;

sobota 2024-04-13 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g ( <i>GLU</i> ), masło 82% 13g ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 70g , jogurt naturalny zott 180g ( <i>MLE</i> ), pomidory 60g , Płatki owsiane na mleku 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata z cytryną 250ml ,	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drobiowy gotowany 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot z owoców mrożonych 250ml ,	Bułka Kielecka 100g ( <i>GLU</i> ), margaryna z omega 3 10g , Twaróg ze śmietaną 70g ( <i>MLE</i> ), Pasta warzywna 80g ( <i>GLU, SOJ</i> ), pomidory 60g , Herbata z cytryną 250ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.99 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; Węglowodny przyswajalne: 402.91 g; w tym cukry: 72.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; Sól: 7.01 g;

sobota 2024-04-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), masło 82% 13g ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 70g , papryka 70g , Herbata b/cukru 250ml ,	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drobiowy gotowany 200g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Fasolka szparagowa gotowana z masłem 100g ( <i>MLE</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <i>GLU, MLE</i> ), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml ,	Chleb razowy 100g ( <i>GLU</i> ), margaryna z omega 3 1g , twaróg zmiękowany 40g ( <i>MLE</i> ), Pasta warzywna 80g ( <i>GLU, SOJ</i> ), pomidory 60g , kawa z mlekiem b/cukru 250g ( <i>GLU, MLE</i> ),
II Śniadanie: jogurt naturalny zott 180g ( <i>MLE</i> ),	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 2024-04-13 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g ( <i>GLU</i> ), masło 82% 13g ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 50g , jogurt naturalny zott 180g ( <i>MLE</i> ), pomidory 60g , Herbata z cytryną 250ml ,	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350g ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200g ( <i>MLE, SEL</i> ), Fasolka szparagowa gotowana z masłem 100g ( <i>MLE</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 120g ( <i>GLU, MLE</i> ),	Dżem porcjowy 25g , Bułka Kielecka 60g ( <i>GLU</i> ), margaryna z omega 3 10g , twaróg zmiękowany 40g ( <i>MLE</i> ), pomidory 60g , Kawa z mlekiem dzieci 250g ( <i>GLU, MLE</i> ),
II Śniadanie: Jabłka 120g ,	Podwieczorek: Kisiel słodzony 150ml ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1662.14 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 85.31 g; Węglowodny przyswajalne: 303.43 g; w tym cukry: 79.03 g; Błonnik pokarmowy: 11.86 g; Sól: 4.30 g;

Dietetyk

.....