

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-08 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), Dżem porcjowy 25g, sałata lodowa 30g, Płatki jęczmienne 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 kiszona zasmażana 150g (GLU), Kompot z owoców mrożonych 250ml,	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g, salceson włoski 50g (GOR), 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]: 2185.01 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; Węglowodny przyswajalne: 281.31 g; w tym cukry: 70.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sól: 5.38 g;

poniedziałek 2024-04-08 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), Dżem porcjowy 25g, sałata lodowa 30g, Płatki jęczmienne 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]: 2078.93 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.62 g; Węglowodny przyswajalne: 292.70 g; w tym cukry: 74.70 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g; Sól: 5.34 g;

poniedziałek 2024-04-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 40g (SOJ), 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 mroz.b/cukru 250ml,	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g, Kielbasa szynkowa 30g (SOJ), Skyr naturalny 150g (MLE), ogórki kiszone 60g, kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 25g (GLU), Ser topiony 20g (MLE),	Podwieczorek: Budyń bez cukru 150ml (MLE),	Posiłek nocny: Przekąska jogurt + zboża 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.92 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.67 g; Węglowodny przyswajalne: 247.67 g; w tym cukry: 55.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 7.44 g;

poniedziałek 2024-04-08 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), Dżem porcjowy 25g, sałata lodowa 30g, Płatki jęczmienne 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]: 1818.38 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.01 g; Węglowodny przyswajalne: 254.04 g; w tym cukry: 80.96 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Sól: 4.31 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa polędwica 40g , 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), Sos pomidorowy 150ml (GLU, MLE, SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml , Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g (MLE, SEL),	Chleb pszenno żytni 110g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.31 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; Węglowodny przyswajalne: 279.26 g; w tym cukry: 64.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sól: 7.62 g;

wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa polędwica 40g , 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), Sos pomidorowy 150ml (GLU, MLE, SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml , Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g (MLE, SEL),	Bułka Kielecka 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Twarożek z jogurtem 50g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), pomidory 60g , Kawa z mlekiem 250g (GLU, MLE),
		Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2028.03 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.78 g; Węglowodny przyswajalne: 278.53 g; w tym cukry: 73.09 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sól: 6.64 g;

wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa polędwica 40g , Jajko gotowane 50g (JAJ), pomidory 60g , sałata 15g , Herbata b/cukru 250ml ,	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350g (GLU, MLE, SEL), Sos pomidorowy 150ml (GLU, MLE, SEL), kompot z owoców mroż.b/cukru 250ml , Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g (MLE, SEL),	Chleb razowy 100g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), kawa z mlekiem b/cukru 250g (GLU, MLE),
II Śniadanie: Kisiel surówkowy 150ml ,	Podwieczorek: jabłka 120g ,	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1846.94 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.76 g; Węglowodny przyswajalne: 255.14 g; w tym cukry: 68.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Sól: 6.40 g;

wtorek 2024-04-09 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 12g (MLE), Kielbasa polędwica 30g , 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), Sos pomidorowy 100ml (GLU, MLE, SEL), Kompot z owoców mrożonych 250ml , Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350g (MLE, SEL),	Bułka Kielecka 60g (GLU), margaryna z omega 3 10g , Twarożek z jogurtem 50g (MLE), Kielbasa drobiowa 30g (SOJ), pomidory 60g , Herbata z cytryną 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel surówkowy 150ml ,	Podwieczorek: Herbata z cytryną 250ml , ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ),	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1776.96 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.75 g; Węglowodny przyswajalne: 313.45 g; w tym cukry: 77.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sól: 6.00 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-10 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 ze szczypiorkiem 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]: 2301.30 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Węglowodny przyswajalne: 298.15 g; w tym cukry: 92.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Sól: 5.99 g;

środa 2024-04-10 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]: 2411.33 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.07 g; Węglowodny przyswajalne: 305.37 g; w tym cukry: 92.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sól: 5.78 g;

środa 2024-04-10 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 ze szczypiorkiem 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]: 2011.38 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; Węglowodny przyswajalne: 243.68 g; w tym cukry: 61.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sól: 5.69 g;

środa 2024-04-10 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 , Parówka wieprzowa winerka 60g , 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]: 1945.84 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75 g; Węglowodny przyswajalne: 260.16 g; w tym cukry: 104.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Sól: 4.17 g;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-11 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 (MLE), 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 2024-04-11 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 (MLE), 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 2024-04-11 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 (MLE), 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 2024-04-11 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Bułka Kielecka 60g (GLU), masło 82% 13g (MLE), polędwica luksusowa 30g, twarożek zmiksowany 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 2024-04-12 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]: 2029.32 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; Węglowodny przyswajalne: 286.36 g; w tym cukry: 88.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sól: 7.42 g;

piątek 2024-04-12 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 z jogurtem 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]: 2227.99 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.38 g; Węglowodny przyswajalne: 322.73 g; w tym cukry: 97.79 g; Błonnik pokarmowy: 17.04 g; Sól: 5.44 g;

piątek 2024-04-12 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, Sok pomidorowy 300g,	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: jogurt naturalny zott 180g (MLE), Krakersy 15g (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Jabłka 120g,	Posiłek nocny: Przecier burak-jabłko 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1891.95 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.72 g; Węglowodny przyswajalne: 237.76 g; w tym cukry: 54.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; Sól: 9.40 g;

piątek 2024-04-12 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, pomidory 60g,	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 z jogurtem 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]: 1774.14 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.94 g; Węglowodny przyswajalne: 263.43 g; w tym cukry: 88.18 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g; Sól: 4.27 g;

Dietetyk

.....

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 (GLU), masło 82% 13g (MLE), Parówka drobiowa 70g , jogurt naturalny zott 180g (MLE), sałata 15g , Płatki owsiane na mleku 350ml (GLU, MLE), papryka 70g , 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]: 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 (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]: 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 (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 2024-04-13 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]: 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

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-14 Jadłospis dla diety: Dieta podstawowa		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 50g (SOJ), 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 (MLE), papryka 70g, Herbata z cytryną 250ml,
Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.93 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; Węglowodny przyswajalne: 278.39 g; w tym cukry: 77.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sól: 6.69 g;

niedziela 2024-04-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna		
Bułka Kielecka 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 50g (SOJ), 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 (MLE), Jajko gotowane 50g (JAJ), Jabłka 120g, Herbata z cytryną 250ml,
Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.25 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; Węglowodny przyswajalne: 283.96 g; w tym cukry: 76.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.48 g; Sól: 4.42 g;

niedziela 2024-04-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Chleb razowy 100g (GLU), masło 82% 13g (MLE), Kielbasa drobiowa 50g (SOJ), 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 (MLE), 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]: 2246.14 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.22 g; Węglowodny przyswajalne: 270.67 g; w tym cukry: 66.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Sól: 7.22 g;

niedziela 2024-04-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna dzieci		
Kielbasa drobiowa 40g (SOJ), 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 (MLE), 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]: 1720.12 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.24 g; Węglowodny przyswajalne: 371.15 g; w tym cukry: 84.44 g; Błonnik pokarmowy: 14.96 g; Sól: 5.96 g;

Dietetyk

.....