

JADŁOSPIS

15-21.01.2024 r. Szpital

| DATA | ŚNIADANIE | A | II ŚNIA DANIE | A | OBIAD | A | PODWIE CZOREK | A | KOLACJA | A |
|---------------------|--|------------------------------------|---|--|--|----------------|--|--------------------------------------|--|--|
| Poniedziałek | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Ser żółty-50g Ogórek 30g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 0 7 7 1 | C: jogurt naturalny D: jogurt owocowy K: jogurt owocowy, Sok owocowy | 7 7 7 | Dieta podstawowa: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki sól) Łazanki-300g (makaron pszenny, kapusta kiszona, łopatka, majeranek, pieprz czarny, marchew, pietruszka sól, olej) Woda z owocami | 1,9 1,3 | C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, owoc | 1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10 | Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor 30g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 0 7 7 1 6,7,9,1 0 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1 |
| | Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Ser żółty-50g Ogórek 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 7 7 1 | | Dieta cukrzycowa: Zupa krupnik-350ml Łazanki-300g Woda z owocami | 1,9 1,3 | | | | | |
| | Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarozkowy- 50g Pomidor bez skórki 30g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 7 7 1 | | Dieta lekkostrawna: Zupa krupnik-350ml Makaron z twarogiem 300g (makaron pszenny, twaróg, masło, majeranek, sól) Woda z owocami | 1,3 1,7 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------------------------------|--|---|--|-----|--|---------------------------------|--|---------------|
| Wtorek | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Serek fromage-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 0 7 7 1 | C: owoc D: owoc K:owoc+j.o wocowy | 7 | Dieta podstawowa: Zupa barszcz czerwony -350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, buraki, sól) Pałki pieczone-150g (pałki z kurczaka, przyprawa do kurczaka, sól) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z wielowarzywna-100g (Biała kapusta, ogórek, kukurydza, cebula, rzodkiewka, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek) Woda z owocami | 7,9 | C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa) D:j.owocowy K: kanapki żytnie (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa) | 1,6,7, 9,10 7 1,6,7, 9,10 | Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,10 7 |
| | Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Serek fromage-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 0 7 7 1 | | | Dieta cukrzycowa: Zupa barszcz czerwony -350ml Pałki pieczone-150g Ziemniaki gotowane-200g Surówka z wielowarzywna-100g Woda z owocami | 7,9 | Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,10 7 | | |
| | Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z makronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Serek twarozkowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 0 7 7 1 | | | Dieta lekkostrawna: Zupa barszcz czerwony -350ml Pałki gotowane -150g (pałka, sól) Ziemniaki gotowane-200g Warzywa gotowane-100g (kalafior, brokuły, sól) Woda z owocami | 7,9 | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|---|--|---|---|--|--|
| Środa | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml 1,7 Pasztet wieprzowy- 50g 7,6,9,1 Jajko gotowane 50 g 0 Pomidor 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml | C: owoc D: sok owocowy K: jogurt owocowy, owoc | 7 7 7 | Dieta podstawowa: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta Biała, groszek, śmietana, sól, pieprz, ziemniak Kotlet mielony z sosem 100/30 (mięso z łopatki wieprzowej, bułka tarta, olej, Jajko, sól, pieprz, majeranek, czosnek, cebula) 1,9 Kasz jęczmienna 200 1 Surówka z marchewki 100 (marchewka, jabłko, śmietana, sól) 7 Woda z sokiem | C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa) 1,6,7, 9,10 D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa), Jogurt naturalny 1,6,7, 9,10 7 | Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,1 Ser żółty 50g 0 Rzodkiewka 3 Masło- 15g 3 Pieczywo mieszane- 80g 7 Herbata- 250ml 1 Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,1 Ser żółty 50g 0 Rzodkiewka 3 Masło- 15g 3 Pieczywo mieszane- 80g 7 Herbata- 250ml 1 Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa- 50g 6,7,9,1 Serek kanapkowy- 50g 7 Gotowana marchew Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml |
| | Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml 1,7 Pasztet wieprzowy- 50g 7,6,9,1 Jajko gotowane 50 0 Pomidor 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml | | Dieta cukrzycowa: Zupa jarzynowa-350ml Pulpety w sosie koperkowym 100/30 (mięso z łopatki wieprzowej, jajko, sól) 1,9 Kasza jęczmienna 200 1 Surówka z marchewki 100 7 Woda z sokiem | 7,9 1,9 1 7 | | |
| | Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml 1,7 Pasztet drobiowy-50g 7,6,9,1 Serek twarogowy- 50g 0 Pomidor bez skórki 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml | | Dieta lekkostrawna: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, brokuł, kalafior, sól) 1,9 Pulpety w sosie koperkowym 100/30 (mięso z łopatki wieprzowej, jajko, sól) 1 Kasza kuskus 200 7 Marchewka gotowana 100 (marchewka, sól) Woda z sokiem | 7,9 1,9 1 7 | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--------------------------------|--|--|---|--------------------|---|---|---|------------------------------|
| Czwartek | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Pasta rybna 60g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,10 7 7 1 | C: jogurt naturalny D: owoc K: owoc, Jogurt owocowy | 7 7 | Dieta podstawowa: Zupa rosół z makaronem - 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, sól) Stek z cebulką -120g (łopatka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz czarny, olej, cebula) Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-100g (buraki, jabłko, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek) Woda z sokiem | 1,9 1,3,4,9 | C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy | 1,6,7,9,10 1,6,7,9,10 | Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 6,7,9,10 0 7 7 1 |
| | Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Pasta rybna 60 Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,10 7 7 1 | | Dieta cukrzycowa: Zupa rosół z makaronem - 350ml Stek gotowany -120g (łopatka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, Sól) Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-100g Woda z sokiem | 1,9 | | | Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 6,7,9,10 0 7 7 1 | |
| | Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,10 7 7 1 | | Dieta lekkostrawna: Zupa rosół z makaronem - 350ml Stek gotowany -120g (łopatka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, Sól) Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-100g (buraki, jabłko, sól,, oliwa z oliwek) Woda z sokiem | 1,3,4,9 1,9 | | | Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek twarogowy 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 6,7,9,10 0 4 7 1 | |
| | | | | | | 1,3,4,9 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|--|--|-----|--|--|---|---------------|
| Sobota | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml | 1,7 | C: owoc | Dieta podstawowa: Zupa grochowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, kości wędzone, marchew, por, seler, natka pietruszki, groch, ziemniaki, kiełbasa, majeranek, sól, pieprz) | 7,9 | C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa) | 1,6,7, 9,10 | Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g | 6,7,9,1 0, |
| | Kiełbasa z wody-90- 100g/ ketchup | 6,7,9,1 0 | D: owoc | Schab pieczony -100g (schab, papryka słodka ,sól, pieprz czarny, olej) | 1,9 | D: jogurt owocowy | 7 7 | Serek trójkąt-15g | 7 |
| | Serek twarogowy- 50g | 7 | K: owoc, sok owocowy | Schab pieczony -100g (schab, papryka słodka ,sól, pieprz czarny, olej) | 1,9 | K: jogurt naturalny, owoc | | Rzodkiewka | 7 |
| | Liść sałaty | 7 | | Ziemniaki gotowane-200g | 7,9 | | | Masło- 15g | 7 |
| Masło- 15g | 7 | | Salata z jogurtem greckim-100g (sałata, jogurt grecki, sól) | 7,9 | | | Pieczywo mieszane- 80g | 7 1 | |
| Pieczywo mieszane- 80g | 1 | | Woda z sokiem | | | | Herbata- 250ml | | |
| Herbata- 250ml | | | Dieta cukrzycowa: Zupa grochowa-350ml Schab pieczony -100g Ziemniaki gotowane-200g Salata z jogurtem greckim-100g Woda z sokiem | | | | Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g | 6,7,9,1 0 | |
| Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml | 1,7 | | | | | | Serek kanapkowy- 50g | 7 | |
| Kiełbasa z wody-90- 100g/ ketchup | 6,7,9,1 0 | | | | | | Rzodkiewka | 7 | |
| Serek twarogowy- 50g | 7 | | | | | | Masło- 15g | 7 | |
| Liść sałaty | 7 | | | | | | Pieczywo mieszane- 80g | 7 1 | |
| Masło- 15g | 7 | | | | | | Herbata- 250ml | | |
| Pieczywo mieszane- 80g | 1 | | | | | | Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa- 50g | 6,7,9,1 0 | |
| Herbata- 250ml | | | | | | | Serek kanapkowy- 50g | 7 | |
| Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml | 1,7 | | Dieta lekkostrawna: Zupa koperkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, sól) | 1,9 | | | Gotowana marchew | 7 | |
| Parówka z wody-90- 100g/ ketchup | 6,7,9,1 0 | | Schab pieczony -100g (schab, papryka słodka, sól) | 1,9 | | | Masło- 15g | 7 | |
| Serek twarogowy- 50g | 7 | | Ziemniaki gotowane-200g | 7,9 | | | Pieczywo mieszane- 80g | 1 | |
| Liść sałaty | 7 | | Salata z jogurtem greckim-100g (sałata masłowa, jogurt grecki, sól) | 1,9 | | | Herbata- 250m | | |
| Masło- 15g | 7 | | Woda z sokiem | | | | | | |
| Pieczywo mieszane- 80g | 1 | | | | | | | | |
| Herbata- 250ml | | | | | | | | | |

Wartości dla diety podstawowej i cukrzycowej/ lekkostrawnej:

Poniedziałek:

-energia: 2255 kcal/2005kcal, węglowodany: 259g/229g, białko: 100g/92g, tłuszcz: 91g/80, błonnik: 41g/37g,
kwasy tłuszczowe nasycone:63g/60g

Wtorek:

-energia: 2565 kcal/2315kcal, węglowodany: 329g/219g, białko: 121g/ 113 g, tłuszcz 85g/74g, błonnik 44g/40g,
kwasy tłuszczowe nasycone: 51g/48g

Środa:

-energia: 2728kcal/2478kcal, węglowodany: 293g/263g, białko 119g/111g, tłuszcz: 120g/109g, błonnik: 38g/34g,
kwasy tłuszczowe nasycone:65g/62 g

Czwartek:

-energia: 2643kcal/2393kcal, węglowodany 318g/288g, białko 120g/112g, tłuszcz 99g/88g, błonnik 47g/43g,
kwasy tłuszczowe nasycone: 60g/57 g

Piątek:

-Energia 2333kcal/2083 Węglowodany 282g/252g, Białko 119g/111g, Tłuszcz 81g/70g, Błonnik 39g/35g,
Kwasy tłuszczowe nasycone 48g

Sobota:

-Energia 2593kcal/2343kcal, Węglowodany 316g/286g, białko 102g/94g, tłuszcz 102g/91g Błonnik 41g/37g,
Kwasy tłuszczowe nasycone 61g/58g

Niedziela:

-Energia 2736kcal/2486kcal, węglowodany 313g/283g, białko 137g/129g, tłuszcz 104g/93g, Błonnik 38g/34g.
Kwasy tłuszczowe nasycone 63g/60g.

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

Legenda:

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.

