

JADŁOSPIS Szpital od 8-14.01.2024r.

	ŚNIADANIE	A	2 śniadanie	A	OBIAD	A	Podwieczorek	A	KOLACJA	A
Poniedziałek	Dieta podstawowa:		K: Jabłko,		Dieta podstawowa:	9	C: kanapka		Dieta podstawowa:	
	Zupa mleczna z kasza manna- 250ml	1,7	jogurt owocowy	7	<u>Zupa z fasolki szparagowej -350ml</u> (wywar mięsno-warzywny:		żytnia	1,6,7	Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10
	Pieczeń wieprzowa-50g	6,7,	D, C:		Porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, ziemniaki, sól)	1,7,	(chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa)	,9,10	Serek puszysty-50g	7
	Ser żółty-50g	9,10	Jabłko		<u>Gulasz wieprzowy 150</u> (łopatka wieprzowa, cebula, ogórek kiszony, Sól)		D: sok owocowy	1,6,7	Pomidor 30 g	
	Liść sałaty	7			<u>Kasza gryczana 200</u>		K: kanapka	,9,10	Masło- 15g	7
	Masło- 15g				<u>Woda z sokiem</u>		(chleb razowy, masło Wędlina drobiowa)		Pieczywo mieszane-80g	1
	Pieczywo mieszane-80g	7			Dieta cukrzycowa:		Sok Owocowy		Herbata- 250ml	
	Herbata- 250ml	1			<u>Zupa z fasolki szparagowej -350ml</u>	9			Dieta cukrzycowa:	
	Dieta cukrzycowa:				<u>Gulasz wieprzowy 150</u>				Wędlina drobiowa-50g	
	Zupa mleczna z kasza manna- 250ml	1,7			<u>Kasza gryczana 200</u>				Serek puszysty-50g	6,7,9,10
	Pieczeń wieprzowa-50g	6,7,			<u>Woda z sokiem</u>				Pomidor 30g	7
	Serek kanapkowy-50g	9,10			Dieta lekkostrawna:				Masło- 15g	
Liść sałaty	7			<u>Zupa z fasolki szparagowej -350ml</u>				Pieczywo mieszane- 80g	7	
Masło- 15g				<u>Gulasz wieprzowy 150</u> (łopatka, cukinia, pomidory, kukurydza, sól)	1,7,			Herbata- 250ml	1	
Pieczywo mieszane-80g	7			<u>Kasza kuskus 200</u>				Dieta lekkostrawna:		
Herbata- 250ml	1			<u>Woda z sokiem</u>				Wędlina drobiowa-50g		
								Serek puszysty-50g		
								Pomidor bez skórki 30 g	6,7,9,10	
								Masło- 15g	7	
								Pieczywo mieszane-80g	7	
								Herbata- 250ml	1	

Środa	Dieta podstawowa:		D, C :	Dieta podstawowa:		C: kanapka	1,6,7	Dieta podstawowa:	
	Zupa mleczna z	1,7	Gruszka	<u>Zupa ogórkowa-350ml</u>	7,	żytnia	,9,10	Wędlina wieprzowa- 50g	6,7,9,
	płatkami ryżowymi- 250ml		K: Gruszka,	(wywar mięsno-warzywny:	9	(chleb razowy,		Serek wypasiony-50g	10
Parówka z wody 100		Sok	Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por,		Masło Wędlna		Pomidor 30 g		
Ketchup 10	6,7,9,	owocowy	seler, Natka pietruszki, ogórki kiszane, sól,		drobiowa)	7	Masło- 15g	7	
Ser żółty-50g			pieprz, ziemniaki)		D: j.owocowy	1,6,7	Pieczywo mieszane- 80g		
Liść sałaty	7		<u>Bitki w sosie własnym – 150g</u>	1	K: kanapka	,9,10	Herbata- 250ml	7	
Masło- 15g			(szynka, sól, pieprz, papryka słodka,		żytnia, jogurt			1	
Pieczywo mieszane- 80g	7		majeranek)		owocowy		Dieta cukrzycowa:		
Herbata- 250ml	1		<u>Ziemniaki gotowane – 200g</u>				Wędlina wieprzowa- 50g	6,7,9,	
Dieta cukrzycowa:			<u>Surówka z kapusty kiszonej – 100g</u>				Serek wypasiony-50g	10	
Zupa mleczna z	1,7		(kapusta kiszona, oliwa z oliwek, cebula, sól,				Pomidor 30 g		
płatkami ryżowymi- 250ml			natka pietruszki, pieprz)				Masło- 15g	7	
Parówka z wody 100g			<u>Woda z sokiem</u>				Pieczywo mieszane- 80g		
Pomidor bez skórki 30 g	6,7,9,		Dieta cukrzycowa:				Herbata- 250ml	7	
Ser żółty-50g			<u>Zupa ogórkowa-350ml</u>					1	
Liść sałaty	7		<u>Bitki w sosie własnym – 150g</u>	7,			Dieta lekkostrawna:		
Masło- 15g			<u>Ziemniaki gotowane – 200g</u>	9			Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,	
Pieczywo mieszane- 80g	7		<u>Surówka z kapusty kiszonej – 100g</u>				Serek wypasiony-50g	10	
Herbata- 250ml	1		<u>Woda z sokiem</u>				Pomidor bez skóry 30 g	7	
Dieta lekkostrawna:			Dieta lekkostrawna:				Masło- 15g		
Zupa mleczna z	1,7		<u>Zupa pomidorowa-350ml</u>	1			Pieczywo mieszane- 80g	7	
płatkami ryżowymi- 250ml			(wywar mięsno-warzywny:				Herbata- 250m	1	
Parówka z wody 100g			Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, sel						
Pomidor bez skórki 30 g	6,7,9,		Natka pietruszki, koncentrat pomidorowy,						
Twaróg 50 g			makaron, sól)						
Liść sałaty	7		<u>Bitki w sosie własnym – 150g</u>						
Masło- 15g			<u>Ziemniaki gotowane – 200g</u>						
Pieczywo mieszane- 80g	7		<u>Sałata z oliwą z oliwek – 100g</u>	7,					
Herbata- 250ml	1		(Sałata, oliwa z oliwek, sól, natka pietruszki)	9					
			<u>Woda z sokiem</u>						
				1					

Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pasta jajeczna –60g Wędlina drobiowa-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane 80g Herbata- 250ml	1,7 3 6,7,9,10 7 1	K: pomarańcz, sok owocowy D,C: pomarańcz	Dieta podstawowa: <u>Zupa brokułowa - 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, brokuły, śmietana, sól, pieprz) <u>Pieczone udko – 150g</u> (udko z kurczaka, sól, papryka słodka) <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z czerwonej kapusty – 100g</u> (czerwona kapusta, jabłko, marchew, sól ,pieprz, oliwa z oliwek) <u>Woda z sokiem</u>	7,9 7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: j.owocowy K: kanapki żytnie (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa, jogurt owocowy)	1,6,7,9,10 7 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Gotowana marchew 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pasta jajeczna –60g Wędlina drobiowa-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 3 6,7,9,10 7 1		Dieta cukrzycowa <u>Zupa brokułowa - 350ml</u> <u>Pieczone udko – 150g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z czerwonej kapusty – 100g</u> <u>Woda z sokiem</u>	7,9				
	Dieta lekkostawna: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pasta jajeczna –60g Wędlina drobiowa-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 3 6,7,9,10 7 1		Dieta lekkostawna: <u>Zupa brokułowa - 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, brokuły, sól) <u>Pieczone udko – 150g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Marchew gotowana – 100g</u> <u>Woda z sokiem</u>	7,9				

Piątek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Wędlina drobiowa- 50g Ogórek 30 Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7 7 1	K: jabłko, jogurt owocowy C,D: jabłko	Dieta podstawowa: Zupa żurek z jajkiem – 350ml (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, zakwas do barszczu białego, czosnek, jaja,majeranek, ziemniaki, sól, pieprz) <u>Ryba pieczona -120g</u> (dorsz, sól ,pietruszka, cytryna) <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty – 100g</u> (biała kapusta, ogórek, kukurydza, cebula, rzodkiewka, sól, pieprz, oliwa z oliwek) <u>Woda z sokiem</u>	3,7,9 1,3,4 3,7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: j.owocowy K: kanapki żytnie, jogurt owocowy	1,6,7,9,10 7 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Pomidor 30 Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Twaróg 50g Wędlina drobiowa 50g Ogórek 30 Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Pomidor 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1				
	Dieta lekkostawna: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Wędlina drobiowa 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7 7 1		Dieta lekkostawna: Zupa żurek z jajkiem – 350ml <u>Ryba pieczona -120g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty – 100g</u> <u>Woda z sokiem</u>	1,3,4 7,9		Dieta lekkostawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skóry 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	

Sobota	Dieta podstawowa:		K: banan, jogurt naturalny C,D: jogurt naturalny	Dieta podstawowa:		C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka żytnia Sok Owocowy	1,6,7,9,10	Dieta podstawowa:	
	Zupa mleczna z kasza manna- 250ml	1,7		<u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszką, por, seler, natka pietruszką, kalafior, śmietana, sól, pieprz)	7,9		Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10	
	Pieczeń wieprzowa-50g	6,7,9,10		<u>Potrąwka drobiowo- warzywna z ryżem – 300g</u> (ryż, pierś z kurczaka, papryka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól ,pieprz, majeranek, natka pietruszki)	1		Twaróg 50g	7	
	Serek kanapkowy-50g	7		<u>Woda z sokiem</u>	7,9		Pomidor		
	Liść sałaty			Dieta cukrzycowa:			Masło- 15g	7	
	Masło- 15g	7		<u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u>			Pieczywo mieszane-80g	1	
	Pieczywo mieszane- 80g	1		<u>Potrąwka drobiowo- warzywna z ryżem – 300g</u>			Herbata- 250ml		
	Herbata- 250ml			<u>Woda z sokiem</u>			Dieta lekkostrawna:		
	Dieta cukrzycowa:			Dieta lekkostrawna:			Wędlina drobiowa-50g		
	Zupa mleczna z kasza manna- 250ml	1,7		<u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszką, por, seler, natka pietruszką, kalafior, sól)	7,9		Twaróg 50g	6,7,9,10	
	Pieczeń wieprzowa-50g	6,7,9,10		<u>Potrąwka drobiowo- warzywna z ryżem – 300g</u> (ryż, pierś z kurczaka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól, majeranek, natka pietruszką)	1		Pomidor bez skórki 30 g	7	
	Serek kanapkowy-50g			<u>Woda z sokiem</u>			Masło- 15g		
Liść sałaty				Pieczywo mieszane- 80g	7				
Masło- 15g	7			Herbata- 250ml	1				
Pieczywo mieszane- 80g	7								
Herbata- 250ml	1								

Niedziela	Dieta podstawowa:	1,7	K,D,C - Gruszka	Dieta podstawowa:	1,9	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:	6,7,9,10
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	6,7,9,10		<u>Zupa rosół – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruska, por, seler, natka pietruski, makaron, sól)	1,9			Kiełbasa z wody 90 g	6,7,9,10
	Wędlina drobiowa-50g	7		<u>Kaszotto warzywno-mięsne – 300g</u>	1,9			keczup 10 g	7
	Twaróg-50g	7		(kasza pęczak, papryka, cebula, cukinia, olej, sól, pieprz, łyżeczka, pomidory z puszki)	1,9			Ser żółty-50g	7
	Rzodkiewka 30 g	7		<u>Woda z sokiem</u>	1,9			Ogórek 30 g	7
	Masło- 15g	1		Dieta cukrzycowa:	1,9			Masło- 15g	1
	Pieczywo mieszane-80g	1,7		<u>Zupa rosół – 350ml</u>	1,9			Pieczywo mieszane- 80g	6,7,9,10
	Herbata- 250ml	6,7,9,10		<u>Kaszotto warzywno-mięsne – 300g</u>	1,9			Herbata- 250ml	7
	Dieta cukrzycowa:	7		<u>Woda z sokiem</u>	1,9			Dieta cukrzycowa:	7
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	7		Dieta lekkostrawna:	1,9			Kiełbasa z wody- 90	6,7,9,10
	Wędlina drobiowa-50g	7		<u>Zupa rosół – 350ml</u>	1,9			keczup 10 g	7
	Twaróg-50g	7		<u>Kaszotto warzywno-mięsne – 300g</u>	1,9			Ser twarogowy-50g	7
Rzodkiewka 30 g	7	(kasza pęczak, cukinia, olej, sól, łyżeczka, pomidory z puszki)	1,9	Pomidor bez skórki 30	7				
Masło- 15g	1	<u>Woda z sokiem</u>	1,9	Masło- 15g	1				
Pieczywo mieszane- 80g	1,7			Pieczywo mieszane- 80g	6,7,9,10				
Herbata- 250ml	6,7,9,10			Herbata- 250ml	7				

Poniedziałek:

-energia: 2255 kcal, węglowodany: 259g, białko: 100g, tłuszcz: 91g, błonnik: 41g kwasy tłuszczowe nasycone:63g

Wtorek:

-energia: 2565 kcal, węglowodany: 329g, białko: 121g, tłuszcz 85g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 51g

Środa:

-energia: 2728kcal, węglowodany: 293g białko 119g,, tłuszcz: 120g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone:65g

Czwartek:

-energia: 2643kcal, węglowodany 318g, białko 120g, tłuszcz 99g, błonnik 47g, kwasy tłuszczowe nasycone: 60g

Piątek:

-Energia 2333kcal. Węglowodany 282g. Białko 119g. Tłuszcz 81g. Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 51g

Sobota:

-Energia 2593kcal. Węglowodany 316g, białko 102g, tłuszcz 102g, Błonnik 41g. Kwasy tłuszczowe nasycone 61g

Niedziela:

-Energia 2736kcal, węglowodany 313g, białko 137g, tłuszcz 104g. Błonnik 38g. Kwasy tłuszczowe nasycone 63g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !