

# JADŁOSPIS Szpital

## 4-10.03.24r.

DATA	ŚNIADANIE	A	II ŚNIA DANIE	A	OBIAD	A	PODWIE CZOREK	A	KOLACJA	A
<b>Poniedziałek</b>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet drobiowy-50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet drobiowy-50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet drobiowy-50g Twaróg-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p>	<p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>1,7</p> <p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p>	<p><b>C:</b> owoc <b>D:</b> sok 150g <b>K:</b> jogurt owocowy 150g owoc</p>	7 7	<p><b>Dieta podstawowa:</b> <b>Barszcz biały - 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, chrzan, czosnek, ziemniaki, mąka, kielbasa, kielbasa biała, śmietana, sól, pieprz) <b>Spaghetti bolońskie-300g</b> (makaron pszenny, pomidor, czosnek, Marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone z łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, pieczarki, sól, pieprz czarny) <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Barszcz biały - 350ml</b> <b>Spaghetti bolońskie z makaronem razowym 300g</b> <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Krem z warzyw 300ml</b> (ziemniaki, seler, pietruszka, marchewka, sól) <b>Makaron z sosem pomidorowym 300g</b> (makaron pszenny, pomidory, Marchew, seler, pietruszka, mięso mielone z Łopatki, koncentrat pomidorowy, sól) <b>Woda z sokiem</b></p>	7,9  1,9  7,9 1,9  7,9  1,9	<p><b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) <b>D:</b> owoc <b>K:</b> kanapka żytnia, Jogurt .naturalny</p>	1,6,7,9,10  1,6,7,9,10  7	<p><b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa-50g Serek trójkąt-15g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p>	6,7,9,10 7 7 1  6,7,9,10 7 7 1  6,7,9,10 7 7 1



<b>Środa</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z makaronem- 250ml	1,7	<b>C: jogurt naturalny</b> <b>D: sok</b> <b>K: jogurt+ owoc</b>	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa kapuśniak 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, kapusta, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)	9	<b>C: kanapka żytnia</b> (chleb razowy, masło wędlina drobiowa)  <b>D: owoc</b> <b>K: kanapka żytnia</b> (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) <b>owoc</b>	1,6,7,9,10	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1				
	Parówka z wody90-100g	6,7,9,10			<b>Naleśniki z twarogiem 300</b> (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, cukier waniliowy, cynamon) <b>Woda z sokiem</b>						1,7,9	1,6,7,9,10		
	Serek kanapkowy-50g	7									1			
	Rzodkiewka	7												
	Masło- 15g	7												
	Pieczywo mieszane-80g	1												
	Herbata- 250ml ketchup													
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z makaronem- 250ml	1,7			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa kapuśniak 350ml</b> <b>Pierogi leniwe 300</b> (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, jogurt naturalny) <b>Woda z sokiem</b>						9		<b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Parówka z wody-90-100g	6,7,9,10									1,7,9			
	Serek kanapkowy-50g	7									1			
	Rzodkiewka	7												
	Masło- 15g	1												
Pieczywo mieszane-80g		<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa grysikowa 350ml</b> (porcje rosółowe, marchew, seler, pietruszka, kasza manna, sól) <b>Pierogi leniwe 300</b> <b>Woda z sokiem</b>	9		<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1								
Herbata- 250ml musztarda														
<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z makronem- 250ml	1,7		1,7,9											
Parówka z wody-90-100g	6,7,9,10		1											
Serek twarogowy-50g	7													
Pomidor bez skórki	7													
Masło- 15g	7													
Pieczywo mieszane-80g	1													
Herbata- 250ml ketchup														

<b>Czwartek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	<b>C:</b> owoc <b>D:</b> owoc <b>K:</b> owoc+ sok	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa koperkowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, sól) <b>Gołąbki w sosie pomidorowym 150g</b> (łopatka wieprzowa, ryż, pieprz, sól, kapusta, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,7	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) <b>D:</b> jogurt <b>K:</b> jogurtnaturalny+ <b>owoc</b>	1,6,7, 9,10 7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g Serek trójkąt-15g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa koperkowa 350ml</b> <b>Gołąbki w sosie pomidorowym 150g</b> <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,7		<b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg -50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa koperkowa 350ml</b> <b>Gołąbki bez zawijania w sosie</b> <b>pomidorowy 150g</b> (łopatka wieprzowa, ryż, jajko, sól pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) <b>Ziemniaki gotowane-200g</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,7		<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250m	6,7,9,10 7 7 1	



<b>Sobota</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z kaszą manną - 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	<b>C: owoc</b> <b>D: owoc</b> <b>K: jogurt</b> <b>owocowy+</b> <b>owoc</b>	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, koncentrat pomidorowy, sól ) <b>Gulasz wieprzowy 150</b> (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, ogórek kiszony) <b>Kasza jęczmienna 200</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,3	<b>C: kanapka żytnia</b> (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) <b>D: owoc</b> <b>K: kanapki żytnie</b> (chleb razowy, masło wędlina drobiowa)	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> <b>razowym 350ml</b> <b>Gulasz wieprzowy 150</b> <b>Kasza jęczmienna 200</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,3		<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 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			<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml</b> <b>Gulasz wieprzowy 150</b> (łopatka wieprzowa, pomidory, cukinia, marchewka, pietruszka) <b>Kasza jaglana 200</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,3		<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	

<b><u>Niedziela</u></b>	<b><i>Dieta podstawowa:</i></b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7	<b>C:</b> jogurt naturalny <b>D:</b> jogurt owocowy <b>K:</b> jogurt owocowy, owoc	7	<b><i>Dieta podstawowa:</i></b> <b>Zupa jarzynowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta Biała, groszek, śmietana ,sól, pieprz, ziemniaki) <b>Risotto 300g</b> (ryż, cebula, oliwa, czosnek, kurczak filec, Brokuły, pomidory, cukinia, sól) <b>Woda z sokiem</b>	7,9	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) <b>D:</b> owoc <b>K:</b> kanapka żytnia, Owoc	1,6,7, 9,10	<b><i>Dieta podstawowa:</i></b> Wędlna wieprzowa- 50g Serek twarogowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	<b><i>Dieta cukrzycowa:</i></b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7		<b><i>Dieta cukrzycowa:</i></b> <b>Zupa jarzynowa 350ml</b> <b>Risotto 300g</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,9	<b><i>Dieta cukrzycowa:</i></b> Wędlna wieprzowa- 50g Serek twarogowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml		6,7,9,10 7 7 1		
	<b><i>Dieta lekkostrawna:</i></b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7		<b><i>Dieta lekkostrawna:</i></b> <b>Zupa jarzynowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, fasolka szparagowa, brokuł, sól, ziemniaki) <b>Risotto 300g</b> (ryż, oliwa, kurczak filec, cukinia, pomidory, brokuły) <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,9	<b><i>Dieta lekkostrawna:</i></b> Wędlna drobiowa-50g Serek twarogowy 50 g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml		6,7,9,10 7 7 1		
	Pasztet drobiowy-50g Jajko gotowane-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 1								
	Pasztet drobiowy-50g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1								

# JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

## **Legenda:**

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.

## **Dieta podstawowej z dodatkami (2 dodatki):**

### Poniedziałek:

-energia: 2255 kcal, węglowodany: 270g, białko: 89g, tłuszcz: 91g, błonnik: 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

### Wtorek:

-energia: 2565 kcal, węglowodany: 329g, białko: 95g, tłuszcz 97g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

### Środa:

-energia: 2728kcal, węglowodany: 334 g, białko 100 g, tłuszcz: 110 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g.

### Czwartek:

-energia: 2643kcal, węglowodany 318g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

### Piątek:

-Energia 2333kcal, Węglowodany 315g, Białko 99 g, Tłuszcz 75 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

### Sobota:

-Energia 2593 kcal, Węglowodany 350 g, białko 97g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

### Niedziela:

-Energia 2436kcal, węglowodany 330g, białko 99g, tłuszcz 80 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

## **Dieta podstawowa (1 dodatek):**

### Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

### Wtorek:

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

### Środa:

-energia: 2629 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g.

### Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.



Piątek:

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

**Dieta podstawowa bez dodatków:**

Poniedziałek:

-energia: 2053 kcal, węglowodany: 250g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2364 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2529 kcal, węglowodany: 315 g, białko 90g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g.

Czwartek:

-energia: 2443kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2131 kcal, Węglowodany 300g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2394 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2235kcal, węglowodany 330g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

**Dieta cukrzycowa:**

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2629 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g.

Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

**Dieta lekkostrawna:**

Poniedziałek:

-energia: 2005kcal, węglowodany: 229g. białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g.

Wtorek:

-energia: 2315kcal, węglowodany: 219g, białko: 113 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g.

Środa:

-energia: 2478kcal, węglowodany: 263g, białko 111g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g .

Czwartek:

-energia: 2393kcal, węglowodany 288g, białko 112g, tłuszcz 88g, błonnik 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Piątek:

-Energia 2083 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 35g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g.

Sobota:

-Energia 2343kcal, Węglowodany 286g, białko 94g, tłuszcz 91g Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2286kcal, węglowodany 283g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.