

JADŁOSPIS

20-26.05.2024 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 Serek twarogowy- 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1	C: jogurt naturalny D: jogurt owocowy K: jogurt owocowy, Sok owocowy	7 7 7	Dieta podstawowa: Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, pomidory, Ryż, sól) Łazanki 300g (makaron pszenny, kapusta kiszona, łopatka, majeranek, pieprz czarny, marchew, Pietruszka ,sól, olej) Woda z sokiem	1,9 1,3	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlna drobiowa, pomidor) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, owoc	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarogowy - 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa pomidorowa z ryżem 350ml Łazanki 300g (makaron razowy, kapusta kiszona, łopatka, majeranek, pieprz czarny, marchew, Pietruszka ,sól, olej) Woda z sokiem	1,9 1,3					
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarogowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1		Dieta lekkostrawna: Zupa pomidorowa z ryżem 350ml Makaron z twarogiem i jabłkiem 300g (makaron pszenny, twaróg, masło, jabłko) Woda z sokiem	1,9 1,3,7					

Wtorek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Pasta z twarogu 60g (twaróg, papryka, śmietana, sól) Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7	7	Dieta podstawowa: Zupa barszcz ukraiński 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, buraki, sól, fasola) Karkówka pieczona 100g (karkówka, sól, cebula) Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna 100g (Biała kapusta, ogórek, kukurydza, cebula, rzodkiewka, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek) Woda z sokiem	7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, papryka) D: jogurt owocowy K: kanapki żytnie, owoc	1,6,7,9,10 7 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa- 50g Serek topiony 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa- 50g Serek topiony 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa- 50g Serek twarogowy 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Pasta z twarogu 60g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa barszcz czerwony -350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, buraki, sól) Karkówka pieczona 100g Ziemniaki gotowane-200g Surówka wielowarzywna-100g Woda z sokiem	7,9				
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z makronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Dżem 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 Schab z pieca 100 g (schab, sól) Ziemniaki gotowane-200g Warzywa gotowane-100g (marchewka, sól) Woda z sokiem	7,9				

Środa	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет wieprzowy- 50g Jajko gotowane 50 g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,1 3 7 1	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 100 Sos koperkowy 30 (mięso z łopatki wieprzowej, bułka tarta, olej, Jajko, sól, pieprz, majeranek, czosnek, Cebula, koper) Kasza jęczmienna 200 Surówka z marchewki 100 (marchewka, jabłko, śmietana, sól) Woda z sokiem	7,9 1,9 1 7	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, ogórek) D: owoc K: kanapka żytnia, Jogurt naturalny	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10 7	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Ser żółty 50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет wieprzowy- 50g Jajko gotowane 50 Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,1 3 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa jarzynowa-350ml Pulpety w sosie koperkowym 100/30 (mięso z łopatki wieprzowej, jajko, sól, koperek, mąka) Kasza jęczmienna 200 Surówka z marchewki 100 Woda z sokiem	7,9 1,9 1 7		Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarogowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,1 7 7 1		Dieta lekkostrawna: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, brokuł, kalafior, sól, ziemniaki) Pulpety w sosie koperkowym 100/30 Kasza jaglana 200 Marchewka gotowana 100 (marchewka, sól) Woda z sokiem	7,9 1,9 1 7				

Niedziela	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Dżem 50g Twaróg 50 g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	C: jogurt Naturalny D: jogurt owocowy, owoc. K: owoc, Jogurt Naturalny	7 7 7	Dieta podstawowa: Zupa kalafiorowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, ziemniaki, sól) Pulpet w sosie warzywnym 150g (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz czarny, majeranek, cukinia, marchew, pietruszką, cebula, groszek, kukurydza) Kasza gryczana 200g Woda z sokiem	1,9 1,3 1	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlna drobiowa, papryka) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Jajko gotowane 60 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Jajko gotowane 60 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g Białko gotowane 50 g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa- 50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa kalafiorowa 350ml Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, majeranek, cukinia, marchew, pietruszka) Kasza gryczana-200g Woda z sokiem	1,9 1,3 1					
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Dżem 50g Twaróg 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta lekkostrawna: Zupa kalafiorowa 350ml Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g Kasza jaglana 200 Woda z sokiem	1,9 1,3 1					

Dieta kobiet w ciąży, w okresie poporodowym, okresie laktacji:

Poniedziałek:

-energia: 2265 kcal, węglowodany: 281g, białko: 90g, tłuszcz: 91g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g., sól 4g, cukier 28g

Wtorek:

-energia: 2365 kcal, węglowodany: 340g, białko: 95g, tłuszcz 98g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 33g

Środa:

-energia: 2629kcal, węglowodany: 337 g, białko 98 g, tłuszcz: 99 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:10g. , sól 5g, cukier 32g

Czwartek:

-energia: 2657kcal, węglowodany 377g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 4g, cukier 26g

Piątek:

-Energia 2324kcal, Węglowodany 317g, Białko 99 g, Tłuszcz 77 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 5g, cukier 24g

Sobota:

-Energia 2578 kcal, Węglowodany 350 g, białko 98g, tłuszcz 89 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 26g

Niedziela:

-Energia 2455kcal, węglowodany 370g, białko 99g, tłuszcz 79 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 25g

Dieta dziecka:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 4g, cukier 27g

Wtorek:

-energia: 2564 kcal, węglowodany: 305g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 30g

Środa:

-energia: 2640 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 42 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 5g, cukier 32g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 89 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 25g

Piątek:

-Energia 2251 kcal, Węglowodany 307g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 4g, cukier 26g

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 87 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 30g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 333g, białko 91g, tłuszcz 80 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 28g

Dieta podstawowa:

Poniedziałek:

-energia: 2045 kcal, węglowodany: 240g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 22g

Wtorek:

-energia: 2356 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 23g

Środa:

-energia: 2520 kcal, węglowodany: 315 g, białko 89 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 4g, cukier 26g

Czwartek:

-energia: 2433kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 24g

Piątek:

-Energia 2131 kcal, Węglowodany 300g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 5g, cukier 27g

Sobota:

-Energia 2389 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 26g

Niedziela:

-Energia 2345kcal, węglowodany 331g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 28g

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2155 kcal, węglowodany: 265g, białko: 85g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 22g

Wtorek:

-energia: 2477 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 4g, cukier 21g

Środa:

-energia: 2639 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 97 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 5g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 22g

Piątek:

-Energia 2251 kcal, Węglowodany 315g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 4g, cukier 25g

Sobota:

-Energia 2496 kcal, Węglowodany 340 g, białko 90g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 30g

Niedziela:

-Energia 2355kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 27g

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2017kcal, węglowodany: 229g, białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. , sól 5g, cukier 21g

Wtorek:

-energia: 2330 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. , sól 5g, cukier 20g

Środa:

-energia: 2498kcal, węglowodany: 253g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g. , sól 4g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 2463kcal, węglowodany 298g, białko 112g, tłuszcz 98g, błonnik 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 29g

Piątek:

-Energia 2098 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. , sól 5g, cukier 23g

Sobota:

-Energia 2346kcal, Węglowodany 296g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g. , sól 5g, cukier 21g

Niedziela:

-Energia 2299kcal, węglowodany 290g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. , sól 5g, cukier 23g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

Legenda:

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.