

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL DREWNICA | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: D PODSTAWOWA | | |
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml (<i>MLE</i>), Chleb baltonowski 90g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 70g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g, | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (<i>SEL</i>), Ryba dorsz panierowana 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, | Chleb baltonowski 90g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 70g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z natką pietruszki 60g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2763.90 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.89 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; suma cukrów prostych: 92.78 g; Sól: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; WW: 37.70 Por;

| | | |
|--|--|---|
| piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA | | |
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml (<i>MLE</i>), Chleb baltonowski 90g (<i>GLU</i>), Bułka wrocławska 70g (<i>GLU, JAJ</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g, | Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy 80ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 130g (<i>SEL</i>), Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, | Chleb baltonowski 90g (<i>GLU</i>), Bułka wrocławska 70g (<i>GLU, JAJ</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Szynka cygańska 45g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2793.59 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.18 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; suma cukrów prostych: 88.38 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; WW: 37.76 Por;

| | | |
|---|--|---|
| piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW | | |
| Zupa mleczna z ryżem brązowym 400ml (<i>MLE</i>), Chleb razowy 160g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (<i>SEL</i>), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy 80ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, | Chleb razowy 160g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z natką pietruszki 60g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy 80g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 8g (<i>MLE</i>), Połędwica miodowa 20g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Papryka świeża 50g, | Podwieczerek: Pumpernikiel 20g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2961.30 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 130.06 g; Tłuszcz: 108.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; suma cukrów prostych: 65.85 g; Sól: 12.67 g; Błonnik pokarmowy: 58.39 g; WW: 39.73 Por;

| | | |
|---|--|---|
| piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW | | |
| Zupa mleczna z ryżem brązowym 400ml (<i>MLE</i>), Chleb razowy 160g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (<i>SEL</i>), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy 80ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, | Chleb razowy 160g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z natką pietruszki 60g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy 80g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 8g (<i>MLE</i>), Połędwica miodowa 20g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Papryka świeża 50g, | Podwieczerek: Pumpernikiel 20g, | Posiłek nocny: Chleb razowy 40g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 4g (<i>MLE</i>), Szynka cygańska 20g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Sałata zielona 5g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3117.34 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 137.21 g; Tłuszcz: 113.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 417.50 g; suma cukrów prostych: 67.70 g; Sól: 13.41 g; Błonnik pokarmowy: 61.75 g; WW: 42.00 Por;

| | | |
|---|---|--|
| piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA | | |
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml (<i>MLE</i>), Chleb baltonowski 90g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 70g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g, | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (<i>SEL</i>), Ryba dorsz panierowana 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, | Chleb baltonowski 90g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 70g (<i>GLU</i>), Masło extra 82% 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z natką pietruszki 60g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2763.90 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.89 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; suma cukrów prostych: 92.78 g; Sól: 11.52 g; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; WW: 37.70 Por;

| | | |
|---|--|--|
| piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: D Z PRODUKTAMI BEZGLUTENOWYMI BEZ LAKTOZY | | |
| Zupa mleczna z ryżem brązowym na mleku sojowym 400ml (<i>SOJ</i>), Chleb bezglutenowy 90g (<i>SOJ</i>), Masło roślinne 20g, Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g, | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (<i>SEL</i>), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g (<i>RYB</i>), Sos pietruszkowy b/śmietany 80ml, Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, | Chleb bezglutenowy 90g (<i>SOJ</i>), Masło roślinne 20g, Schab pieczony 45g, Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2785.36 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 147.55 g; Tłuszcz: 122.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; suma cukrów prostych: 74.07 g; Sól: 11.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.75 g; WW: 28.63 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-13 | | Jadłospis dla diety: D BEZMLECZNA |
|---|---|--|
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 400ml (SOJ), Chleb bałtonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło roślinne 20g , Jajko 2szt (JAJ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (SEL), Ryba dorsz panierowana 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g , | Chleb bałtonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło roślinne 20g , Szyńka cygańska 45g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2643.59 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.87 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; suma cukrów prostych: 74.78 g; Sól: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g; WW: 36.56 Por;

| piątek 2024-12-13 | | Jadłospis dla diety: D BOGATOBIAŁKOWA |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml (MLE), Chleb bałtonowski 90g (GLU), Bułka wrocławska 70g (GLU, JAJ), Masło extra 82% 20g (MLE), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (JAJ, MLE), Połędwica miodowa 45g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , | Zupa brokułowa z ziemniakami zabielańską śmietaną 12% tł. 400ml (MLE, SEL), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g (RYB), Sos pietruszkowy 80ml (MLE), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 130g (SEL), Kompot b/c 300ml , Cukier 15g , | Chleb bałtonowski 90g (GLU), Bułka wrocławska 70g (GLU, JAJ), Masło extra 82% 20g (MLE), Szyńka cygańska 45g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Połędwica drobiowa Ani 45g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2905.10 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 136.42 g; Tłuszcz: 100.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; suma cukrów prostych: 88.38 g; Sól: 10.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; WW: 37.85 Por;

| piątek 2024-12-13 | | Jadłospis dla diety: D PRZECIERANA |
|--|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi - przecierana 400ml (MLE), Bułka wrocławska 160g (GLU, JAJ), Masło extra 82% 20g (MLE), Jajko mielone 2szt (JAJ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , | Zupa brokułowa z ziemniakami zabielańską śmietaną 12% tł. - przecierana 400ml (MLE, SEL), Ryba dorsz mielona 100g (RYB), Sos pietruszkowy 80ml (MLE), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku - rozdrobnione 130g (SEL), Kompot b/c 300ml , Cukier 15g , | Bułka wrocławska 160g (GLU, JAJ), Masło extra 82% 20g (MLE), Szyńka cygańska mielona 45g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2930.55 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 118.66 g; Tłuszcz: 110.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; WW: 37.97 Por;

| piątek 2024-12-13 | | Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA BEZMLECZNA |
|---|---|---|
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku sojowym 400ml (SOJ), Chleb bałtonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło roślinne 20g , Jajko 2szt (JAJ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (SEL), Ryba dorsz panierowana 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g , | Chleb bałtonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło roślinne 20g , Pasztet z ciecior i warzyw 60g (SOJ, SEL), Ogórek kiszony 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2718.52 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.23 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; suma cukrów prostych: 76.14 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; WW: 38.79 Por;

| piątek 2024-12-13 | | Jadłospis dla diety: D BEZ RYB |
|---|---|--|
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml (MLE), Chleb bałtonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Jajko w jogurcie z koperkiem 2szt (JAJ, MLE), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (SEL), Klopsy wegańskie 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g , | Chleb bałtonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE), Ogórek kiszony 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2839.90 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 124.67 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; suma cukrów prostych: 97.55 g; Sól: 11.09 g; Błonnik pokarmowy: 52.60 g; WW: 40.22 Por;

| piątek 2024-12-13 | | Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA BEZ JAJKA |
|---|--|--|
| Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400ml (MLE), Chleb bałtonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Pasztet sojowy 60g (SOJ, SEL, SEZ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (SEL), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g (RYB), Sos pietruszkowy 80ml (MLE), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g , | Chleb bałtonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Twarożek z natką pietruszki 60g (MLE), Ogórek kiszony 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2652.27 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 113.15 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 392.21 g; suma cukrów prostych: 95.10 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 47.59 g; WW: 39.28 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-13 | Jadłospis dla diety: D CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW BEZMLECZNA | |
|--|---|--|
| Zupa mleczna z ryżem brązowym na mleku sojowym 400ml (SOJ), Chleb razowy 160g (GLU), Masło roślinne 20g , Jajko 2szt (JAJ), Pomidor 90g , Mix салат 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , | Zupa minestrone z ziemniakami 400ml (SEL), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g (RYB), Sos pietruszkowy b/śmietany 80ml , Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , | Chleb razowy 160g (GLU), Masło roślinne 20g , Szynka cygańska 45g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony 90g , Mix салат 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , |
| II Śniadanie: Masło roślinne 8g , Chleb razowy 80g (GLU), Polędwica miodowa 20g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża 50g , | Podwieczorek: Pumpernikiel 20g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3219.04 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 168.24 g; Tłuszcz: 116.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 407.04 g; suma cukrów prostych: 45.36 g; Sól: 11.49 g; Błonnik pokarmowy: 67.49 g; WW: 41.00 Por;

Dietetyk

.....