

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL DREWNICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z oliwkami 60g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Bigos z kapusty z mięsem i kiełbasą 250g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200g, 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> ), Polędwica sopocka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2305.80 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 86.02 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; suma cukrów prostych: 91.43 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; WW: 36.10 Por;

<b>poniedziałek 2024-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z oliwkami 60g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Filet kurczaka pieczony 100g, Sos ziołowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 200g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Bukiet warzyw 130g,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 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]: 2509.80 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 98.89 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; suma cukrów prostych: 86.29 g; Sól: 9.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; WW: 37.12 Por;

<b>poniedziałek 2024-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z oliwkami 60g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Bigos z kapusty z mięsem i kiełbasą 250g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 80g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 8g ( <i>MLE</i> ), Szyńka orzech 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200g, Płatki jęczmienne 20g ( <i>GLU</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2545.00 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 104.41 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; suma cukrów prostych: 67.41 g; Sól: 9.95 g; Błonnik pokarmowy: 55.85 g; WW: 38.68 Por;

<b>poniedziałek 2024-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z oliwkami 60g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Bigos z kapusty z mięsem i kiełbasą 250g ( <i>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopocka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 80g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 8g ( <i>MLE</i> ), Szyńka orzech 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200g, Płatki jęczmienne 20g ( <i>GLU</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 4g ( <i>MLE</i> ), Szyńka z kurcząt 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Sałata zielona 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2701.04 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 111.56 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 407.44 g; suma cukrów prostych: 69.26 g; Sól: 10.68 g; Błonnik pokarmowy: 59.21 g; WW: 40.95 Por;

<b>poniedziałek 2024-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z oliwkami 60g ( <i>MLE</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ziemniaki 180g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Bigos z kapusty i pieczarek 250g,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z pieczonej papryki z serem feta 60g ( <i>MLE</i> ), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2253.72 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 66.69 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; suma cukrów prostych: 93.62 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 36.17 Por;

<b>poniedziałek 2024-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: D Z PRODUKTAMI BEZGLUTENOWYMI BEZ LAKTOZY</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na mleku sojowym 400ml ( <i>SOJ</i> ), Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SOJ</i> ), Masło roślinne 20g, Schab pieczony 45g, Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400ml ( <i>SEL</i> ), Filet kurczaka pieczony 100g, Ziemniaki 200g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Sos ziołowy b/śmietany 80ml, Bukiet warzyw 130g,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g, Filet z kurczaka pieczony 45g, Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2375.37 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 88.26 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; suma cukrów prostych: 76.54 g; Sól: 9.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; WW: 34.99 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: D BEZMLECZNA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Szyńska orzech 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400ml ( <b>SEL</b> ), Bigos z kapusty z mięsem i kiełbasą 250g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Połędwica sopocka 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2186.75 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 75.58 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; suma cukrów prostych: 74.65 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.27 g; WW: 35.19 Por;

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: D BOGATOBIAŁKOWA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z oliwkami 60g ( <b>MLE</b> ), Szyńska orzech 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet kurczaka pieczony 100g, Ziemniaki 200g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Sos ziołowy 80ml ( <b>MLE</b> ), Bukiet warzyw 130g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pasztet pieczony drobiowy 50g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2771.73 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 117.49 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 374.07 g; suma cukrów prostych: 86.50 g; Sól: 10.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; WW: 37.53 Por;

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: D PRZECIERANA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - przecierana 400ml ( <b>MLE</b> ), Bułka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. - przecierana 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka gotowany mielony 100g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw - rozdrobniony 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Sos ziołowy 80ml ( <b>MLE</b> ),	Bułka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka mielona 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2467.71 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 106.40 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 374.03 g; suma cukrów prostych: 88.00 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; WW: 37.58 Por;

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA BEZMLECZNA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Ser żółty wegański 45g, Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki 180g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Bigos z kapusty i pieczarek 250g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z pieczonej papryki z serem toffu 60g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2295.94 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 50.52 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 368.60 g; suma cukrów prostych: 79.45 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 50.20 g; WW: 37.08 Por;

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: D BEZ RYB
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z oliwkami 60g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Bigos z kapusty z mięsem i kiełbasą 250g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2305.80 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 86.02 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; suma cukrów prostych: 91.43 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; WW: 36.10 Por;

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA BEZ JAJKA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z oliwkami 60g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 180g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Bigos z kapusty i pieczarek 250g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z pieczonej papryki z serem feta 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2253.72 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 66.69 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; suma cukrów prostych: 93.62 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 36.17 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: D CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW BEZMLECZNA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku sojowym 400ml (SOJ), Chleb razowy 160g (GLU), Masło roślinne 20g , Szyńka orzech 45g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400ml (SEL), Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR), Ziemniaki 200g , Kompot b/c 300ml ,	Chleb razowy 160g (GLU), Masło roślinne 20g , Polędwica sopocka 45g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Ogórek 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy 80g (GLU), Masło roślinne 8g , Polędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, SEL, GOR), Pomidor 50g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml 1szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2286.07 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 86.02 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; suma cukrów prostych: 43.61 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 56.23 g; WW: 35.58 Por;

Dietetyk

.....