

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL DREWNICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <i>RYB, SEL</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Naleśniki z serem 2szt, Jabłka prażone 80g, Sos waniliowy 80ml ( <i>MLE</i> ), 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> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2887.64 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 116.19 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 434.52 g; suma cukrów prostych: 155.98 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; WW: 43.83 Por;

<b>piątek 2024-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <i>RYB, SEL</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Naleśniki z serem 2szt, Jabłka prażone 80g, Sos waniliowy 80ml ( <i>MLE</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> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2822.85 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 107.29 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 413.95 g; suma cukrów prostych: 151.23 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; WW: 41.71 Por;

<b>piątek 2024-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <i>RYB, SEL</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2szt ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80ml ( <i>MLE</i> ), Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Rzodkiewka 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Suchary pełnoziarniste 4szt ( <i>GLU</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3002.06 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 121.50 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 448.12 g; suma cukrów prostych: 77.52 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 67.86 g; WW: 45.18 Por;

<b>piątek 2024-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <i>RYB, SEL</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2szt ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80ml ( <i>MLE</i> ), Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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> ), Połędwica sopocka 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Rzodkiewka 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Suchary pełnoziarniste 4szt ( <i>GLU</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 4g ( <i>MLE</i> ), Szyńska cygańska 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Sałata zielona 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3158.10 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 128.65 g; Tłuszcz: 99.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 470.62 g; suma cukrów prostych: 79.37 g; Sól: 10.55 g; Błonnik pokarmowy: 71.22 g; WW: 47.45 Por;

<b>piątek 2024-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <i>RYB, SEL</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Naleśniki z serem 2szt, Jabłka prażone 80g, Sos waniliowy 80ml ( <i>MLE</i> ), 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> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2887.64 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 116.19 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 434.52 g; suma cukrów prostych: 155.98 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; WW: 43.83 Por;

<b>piątek 2024-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: D Z PRODUKTAMI BEZGLUTENOWYMI BEZ LAKTOZY</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana na mleku sojowym 400ml ( <i>SOJ</i> ), Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SOJ</i> ), Masło roślinne 20g, Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <i>RYB, SEL</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <i>SOJ, SEL</i> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <i>RYB</i> ), Sos ziołowy b/śmietany 80ml, Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SOJ</i> ), Masło roślinne 20g, Jajko 2szt ( <i>JAJ</i> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2566.18 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 108.92 g; Tłuszcz: 106.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; suma cukrów prostych: 81.91 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.80 g; WW: 29.45 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-20		Jadłospis dla diety: D BEZMLECZNA
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos ziołowy b/śmietany 80ml, Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2855.53 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 125.28 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; suma cukrów prostych: 85.55 g; Sól: 8.76 g; Błonnik pokarmowy: 45.41 g; WW: 39.87 Por;

piątek 2024-12-20		Jadłospis dla diety: D BOGATOBIAŁKOWA
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <b>RYB, SEL</b> ), Polędwica sopocka 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Naleśniki z serem 2szt, Jabłka prażone 80g, Sos waniliowy 80ml ( <b>MLE</b> ), Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Szyńka zrazowa 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2937.67 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 126.61 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 414.84 g; suma cukrów prostych: 151.23 g; Sól: 9.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; WW: 41.80 Por;

piątek 2024-12-20		Jadłospis dla diety: D PRZECIERANA
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana - przecierana 400ml ( <b>MLE</b> ), Bułka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. - przecierana 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba dorsz mielona 100g ( <b>RYB</b> ), Sos ziołowy 80ml ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku - rozdrobnione 130g ( <b>SEL</b> ), Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Bułka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Jajko mielone 2szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2964.20 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 129.34 g; Tłuszcz: 108.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 380.26 g; suma cukrów prostych: 92.49 g; Sól: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; WW: 38.24 Por;

piątek 2024-12-20		Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA BEZMLECZNA
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos ziołowy b/śmietany 80ml, Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2855.53 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 125.28 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; suma cukrów prostych: 85.55 g; Sól: 8.76 g; Błonnik pokarmowy: 45.41 g; WW: 39.87 Por;

piątek 2024-12-20		Jadłospis dla diety: D BEZ RYB
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Naleśniki z serem 2szt, Jabłka prażone 80g, Sos waniliowy 80ml ( <b>MLE</b> ), 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> ), Jajko w jogurcie z koperkiem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2845.65 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.58 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; suma cukrów prostych: 153.79 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; WW: 43.51 Por;

piątek 2024-12-20		Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA BEZ JAJKA
Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb bałtonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos ziołowy 80ml ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, 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> ), Hummus z brokulem 60g ( <b>SOJ</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2833.23 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 120.30 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 423.76 g; suma cukrów prostych: 101.35 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 47.67 g; WW: 42.55 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-20	Jadłospis dla diety: D CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW BEZMLECZNA	
Zupa mleczna z płatkami żytnimi na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Margaryna słoneczna 15g 1szt ,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos ziołowy b/śmietany 80ml , Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml ,	Chleb razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 8g , Polędwica sopocka 20g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka 50g ,	<b>Podwieczorek:</b> Suchary pełnoziarniste 4szt ( <b>GLU</b> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3045.01 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 127.01 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 424.92 g; suma cukrów prostych: 52.12 g; Sól: 9.32 g; Błonnik pokarmowy: 65.85 g; WW: 42.82 Por;

**Dietetyk**

.....