

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL DREWNICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D PODSTAWOWA</b>		
Kakao na mleku 400ml (MLE), Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Twarożek 60g (MLE), Rzodkiewka 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Barszcz wigilijny 400ml (SEL), Uszka z kapusta i grzybami 80g (GLU, JAJ, MLE), Ryba dorsz po grecku 180g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Pierogi wigilijne 3szt (GLU, SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z majonezem 100g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100g (RYB, MLE), Śledź po kaszubsku 80g (RYB), Ciasto - makowiec 50g (GLU, JAJ), Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 4009.10 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 157.70 g; Tłuszcz: 175.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 471.54 g; suma cukrów prostych: 251.80 g; Sól: 480.03 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g; WW: 43.06 Por;

<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kakao na mleku 400ml (MLE), Chleb baltonowski 90g (GLU), Bułka wrocławska 70g (GLU, JAJ), Masło extra 82% 20g (MLE), Twarożek 60g (MLE), Pomidor 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Barszcz wigilijny z ziemniakami. 400ml (SEL), Ryba dorsz po grecku 180g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuły z wody 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g (GLU), Bułka wrocławska 70g (GLU, JAJ), Masło extra 82% 20g (MLE), Pierogi ruskie 150g 3szt (GLU, SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa b/groszku z jogurtem naturalnym 2%tł. 100g (JAJ, MLE, SEL), Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100g (RYB, MLE), Pasta z tuńczyka i jajka z natka pietruszki 60g (JAJ, RYB, SOJ, GOR), Ciasto kruche 50g (GLU, JAJ), Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3630.22 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 152.46 g; Tłuszcz: 148.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.93 g; Węglowodany ogółem: 438.10 g; suma cukrów prostych: 107.78 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g; WW: 44.13 Por;

<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW</b>		
Kakao na mleku 400ml (MLE), Chleb razowy 160g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Twarożek 60g (MLE), Rzodkiewka 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Barszcz wigilijny z ziemniakami. 400ml (SEL), Ryba dorsz po grecku 180g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Pierogi wigilijne 3szt (GLU, SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z majonezem 100g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100g (RYB, MLE), Śledź po kaszubsku 80g (RYB), Ciasto - makowiec 50g (GLU, JAJ), Herbata z cytryną b/cukru 350ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 80g (GLU), Masło extra 82% 8g (MLE), Serek topiony w plastrach 1szt (MLE), Ogórek 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200g, Płatki jęczmienne 20g (GLU),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3917.58 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 160.24 g; Tłuszcz: 169.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.84 g; Węglowodany ogółem: 470.03 g; suma cukrów prostych: 93.89 g; Sól: 12.05 g; Błonnik pokarmowy: 65.26 g; WW: 47.30 Por;

<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW</b>		
Kakao na mleku 400ml (MLE), Chleb razowy 160g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Twarożek 60g (MLE), Rzodkiewka 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Barszcz wigilijny z ziemniakami. 400ml (SEL), Ryba dorsz po grecku 180g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Pierogi wigilijne 3szt (GLU, SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z majonezem 100g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100g (RYB, MLE), Śledź po kaszubsku 80g (RYB), Ciasto - makowiec 50g (GLU, JAJ), Herbata z cytryną b/cukru 350ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy 80g (GLU), Masło extra 82% 8g (MLE), Serek topiony w plastrach 1szt (MLE), Ogórek 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200g, Płatki jęczmienne 20g (GLU),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 40g (GLU), Masło extra 82% 4g (MLE), Serek wiejski lekki 50g, Sałata zielona 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 4098.84 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 169.34 g; Tłuszcz: 175.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 60.44 g; Węglowodany ogółem: 493.98 g; suma cukrów prostych: 97.39 g; Sól: 12.90 g; Błonnik pokarmowy: 68.62 g; WW: 49.70 Por;

<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA</b>		
Kakao na mleku 400ml (MLE), Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Twarożek 60g (MLE), Rzodkiewka 90g, Sałata zielona 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Barszcz wigilijny 400ml (SEL), Uszka z kapusta i grzybami 80g (GLU, JAJ, MLE), Ryba dorsz po grecku 180g (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g (GLU), Chleb razowy 70g (GLU), Masło extra 82% 20g (MLE), Pierogi wigilijne 3szt (GLU, SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z majonezem 100g (JAJ, SOJ, SEL, GOR), Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100g (RYB, MLE), Śledź po kaszubsku 80g (RYB), Ciasto - makowiec 50g (GLU, JAJ), Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 4009.10 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 157.70 g; Tłuszcz: 175.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 471.54 g; suma cukrów prostych: 251.80 g; Sól: 480.03 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g; WW: 43.06 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-24		Jadłospis dla diety: D BEZMLECZNA
Kakao na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Ser żółty wegański 45g , Rzodkiewka 90g , Salata zielona 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,	Barszcz wigilijny 400ml ( <b>SEL</b> ), Uszka z kapusta i grzybami 80g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ryba dorsz po grecku 180g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 70g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Pierogi wigilijne 3szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Salátka jarzynowa z majonezem 100g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Miruna pieczona z suszonymi pomidorami 100g ( <b>RYB</b> ), Śledź po kaszubsku 80g ( <b>RYB</b> ), Pomarańcza 150g 1szt , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3930.68 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 136.35 g; Tłuszcz: 167.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 78.71 g; Węglowodany ogółem: 467.68 g; suma cukrów prostych: 243.06 g; Sól: 479.40 g; Błonnik pokarmowy: 55.46 g; WW: 42.73 Por;

wtorek 2024-12-24		Jadłospis dla diety: D BOGATOBIAŁKOWA
Kakao na mleku 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Twarożek 110g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 90g , Salata zielona 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,	Barszcz wigilijny z ziemniakami. 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba dorsz po grecku 180g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Brokuły z wody 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bulka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Pierogi ruskie 150g 3szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Salátka jarzynowa b/groszku z jogurtem naturalnym 2%tł. 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pasta z tuńczyka i jajka z natką pietruszki 60g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> ), Ciasto kruche 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3688.22 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 160.20 g; Tłuszcz: 150.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 440.20 g; suma cukrów prostych: 109.48 g; Sól: 9.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g; WW: 44.35 Por;

wtorek 2024-12-24		Jadłospis dla diety: D PRZECIERANA
Kakao na mleku 400ml ( <b>MLE</b> ), Bulka 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 ,	Barszcz wigilijny z ziemniakami. 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba mielona z warzywami 180g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Brokuły z wody - rozdrobnione 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Bulka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Serek homogenizowany z natką pietruszki 60g ( <b>MLE</b> ), Salátka jarzynowa b/groszku i majonezu - przecierana 100g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami - rozdrobniona 100g ( <b>RYB, MLE</b> ), Pasta z tuńczyka i jajka z natką pietruszki 60g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> ), Ciasto kruche 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3470.47 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 163.65 g; Tłuszcz: 136.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.50 g; Węglowodany ogółem: 412.06 g; suma cukrów prostych: 109.41 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; WW: 41.55 Por;

wtorek 2024-12-24		Jadłospis dla diety: D CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW BEZMLECZNA
Kakao na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Ser żółty wegański 45g , Rzodkiewka 90g , Salata zielona 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,	Barszcz wigilijny z ziemniakami. 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba dorsz po grecku 180g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml ,	Chleb razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , Pierogi wigilijne 3szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ), Salátka jarzynowa z majonezem 100g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), Miruna pieczona z suszonymi pomidorami 100g ( <b>RYB</b> ), Śledź po kaszubsku 80g ( <b>RYB</b> ), Pomarańcza 150g 1szt , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy 80g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 8g , Pasztet sojowy 50g ( <b>SOJ, SEL, SEZ</b> ), Ogórek 50g ,	Podwieczorek: Sok warzywny 200ml. 1szt ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 3830.10 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 147.44 g; Tłuszcz: 163.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 468.95 g; suma cukrów prostych: 82.03 g; Sól: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 82.55 g; WW: 47.19 Por;

Dietetyk

.....