

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL DREWNICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka farmerska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kotlety warzywne z ciecierzycą 1szt ( <i>SOJ, SEL</i> ), Sos pieczarkowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 200g, Surówka wielowarzywna 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> ), Ser żółty 45g ( <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]: 2470.23 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 80.60 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; suma cukrów prostych: 92.02 g; Sól: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.23 g; WW: 37.74 Por;

<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka farmerska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400ml ( <i>SEL</i> ), Kotlety warzywne 1szt ( <i>JAJ, SEL</i> ), Sos koperkowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa duet gotowana 130g, 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> ), Połędwica drobiowa 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]: 2482.53 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 79.81 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; suma cukrów prostych: 89.70 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; WW: 38.59 Por;

<b>piątek 2024-12-27</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> ), Szyńka farmerska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kotlety warzywne z ciecierzycą 1szt ( <i>SOJ, SEL</i> ), Sos pieczarkowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 200g, Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 45g ( <i>MLE</i> ), Ogórek kiszony 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> ), Pomidor 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ( <i>MLE</i> ), Płatki owsiane 20g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2729.26 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 96.13 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 399.04 g; suma cukrów prostych: 65.78 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 60.15 g; WW: 40.07 Por;

<b>piątek 2024-12-27</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> ), Szyńka farmerska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kotlety warzywne z ciecierzycą 1szt ( <i>SOJ, SEL</i> ), Sos pieczarkowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 200g, Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 45g ( <i>MLE</i> ), Ogórek kiszony 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> ), Pomidor 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ( <i>MLE</i> ), Płatki owsiane 20g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 4g ( <i>MLE</i> ), Połędwica drobiowa 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Sałata zielona 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2885.30 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 103.28 g; Tłuszcz: 97.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 421.55 g; suma cukrów prostych: 67.63 g; Sól: 10.56 g; Błonnik pokarmowy: 63.51 g; WW: 42.34 Por;

<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Hummus klasyczny 60g ( <i>SOJ</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kotlety warzywne z ciecierzycą 1szt ( <i>SOJ, SEL</i> ), Ziemniaki 200g, Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Sos pieczarkowy 80ml ( <i>MLE</i> ),	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 45g ( <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]: 2636.43 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 86.01 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 408.48 g; suma cukrów prostych: 92.66 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 45.35 g; WW: 41.01 Por;

<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Jadłospis dla diety: D BEZMLECZNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku sojowym 400ml ( <i>SOJ</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g, Szyńka farmerska 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400ml ( <i>SEL</i> ), Kotlety warzywne z ciecierzycą 1szt ( <i>SOJ, SEL</i> ), Ziemniaki 200g, Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g, Sos pieczarkowy bez śmietany 80ml,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g, Połędwica drobiowa 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek kiszony 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2334.89 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 69.92 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; suma cukrów prostych: 80.39 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.53 g; WW: 38.26 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>piątek 2024-12-27</b>			<b>Jadłospis dla diety: D BOGATOBIAŁKOWA</b>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szyńka farmerska 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400ml ( <b>SEL</b> ), Kotlec warzywny 1szt ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa duet gotowana 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g ( <b>GLU</b> ), Bułka wrocławska 70g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Ser mozzarella 45g ( <b>SOJ</b> ), Polędwica drobiowa 45g ( <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]: 2680.19 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 94.97 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.98 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; suma cukrów prostych: 90.74 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; WW: 38.74 Por;

<b>piątek 2024-12-27</b>			<b>Jadłospis dla diety: D PRZECIERANA</b>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną - przecierana 400ml ( <b>MLE</b> ), Bułka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Szyńka farmerska mielona 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati - przecierana 400ml ( <b>SEL</b> ), Ryba dorsz mielona 100g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 80ml ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana - rozrobiona 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Bułka wrocławska 160g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Masło extra 82% 20g ( <b>MLE</b> ), Polędwica drobiowa 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]: 2654.20 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 105.36 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 382.46 g; suma cukrów prostych: 87.75 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; WW: 38.36 Por;

<b>piątek 2024-12-27</b>			<b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW BEZMLECZNA</b>
Zupa mleczna z płatkami żytnimi na mleku sojowym 400ml ( <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Szyńka farmerska 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/śmietany 400ml ( <b>SEL</b> ), Kotlec warzywny z ciecierzycą 1szt ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sos pieczarkowy bez śmietany 80ml, Ziemniaki 200g, Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, Polędwica drobiowa 45g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony 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> ), Pomidor 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 200ml 1szt,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2384.36 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 77.41 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; suma cukrów prostych: 48.90 g; Sól: 10.04 g; Błonnik pokarmowy: 61.35 g; WW: 37.85 Por;

**Dietetyk**

.....