

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL DREWNICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2024-12-28      Jadłospis dla diety: D PODSTAWOWA		
Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb bałtonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka bukowa 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Cukier 15g ,	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kurczak po hawajsku 250g ( <i>SEL</i> ), Ryż biały na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Chleb bałtonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Serek homogenizowany z koperkiem 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]: 2364.69 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 87.15 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; suma cukrów prostych: 95.26 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; WW: 37.09 Por;

sobota 2024-12-28      Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA		
Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb bałtonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka bukowa 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Cukier 15g ,	Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400ml ( <i>SEL</i> ), Kurczak w warzywach 250g ( <i>SEL</i> ), Ryż biały na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Chleb bałtonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Serek homogenizowany z koperkiem 60g ( <i>MLE</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2525.32 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 95.22 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 396.39 g; suma cukrów prostych: 89.46 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; WW: 39.82 Por;

sobota 2024-12-28      Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW		
Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka bukowa 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g ,	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kurczak w warzywach 250g ( <i>SEL</i> ), Ryż brązowy na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml ,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Serek homogenizowany z koperkiem 60g ( <i>MLE</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> ), Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 50g ( <i>JAJ</i> ), Rzodkiewka 50g ,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń b/c 150ml ( <i>MLE</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2570.26 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 104.41 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 56.88 g; WW: 38.59 Por;

sobota 2024-12-28      Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW		
Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka bukowa 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g ,	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kurczak w warzywach 250g ( <i>SEL</i> ), Ryż brązowy na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml ,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Serek homogenizowany z koperkiem 60g ( <i>MLE</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> ), Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 50g ( <i>JAJ</i> ), Rzodkiewka 50g ,	<b>Podwieczorek:</b> Budyń b/c 150ml ( <i>MLE</i> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 4g ( <i>MLE</i> ), Schab wiśniowy 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Sałata zielona 5g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2726.30 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 111.56 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 405.76 g; suma cukrów prostych: 73.74 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 60.24 g; WW: 40.86 Por;

sobota 2024-12-28      Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA		
Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb bałtonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 80g ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Cukier 15g ,	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Risotto z warzywami i fasolą 300g ( <i>SEL</i> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Chleb bałtonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Serek homogenizowany z koperkiem 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]: 2610.14 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 84.27 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 431.10 g; suma cukrów prostych: 95.37 g; Sól: 4.61 g; Błonnik pokarmowy: 53.82 g; WW: 43.36 Por;

sobota 2024-12-28      Jadłospis dla diety: D BEZMLECZNA		
Kawa zbożowa z mlekiem na mleku sojowym 300ml ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb bałtonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g , Szynka bukowa 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Cukier 15g ,	Zupa brukselkowa z ziemniakami b/śmietany 400ml ( <i>SEL</i> ), Kurczak po hawajsku 250g ( <i>SEL</i> ), Ryż biały na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Chleb bałtonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g , Pasta z soi z suszonymi pomidorami 60g , Ogórek 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2472.81 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 85.95 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 380.06 g; suma cukrów prostych: 87.02 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.24 g; WW: 38.26 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-28		Jadłospis dla diety: D BOGATOBIAŁKOWA
Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka bukowa 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 50g ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g , Cukier 15g ,	Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400ml ( <i>SEL</i> ), Kurczak w warzywach 250g ( <i>SEL</i> ), Ryż biały na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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> ), Serek homogenizowany z koperkiem 60g ( <i>MLE</i> ), Schab wiśniowy 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]: 2661.95 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.10 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 400.46 g; suma cukrów prostych: 90.59 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; WW: 40.26 Por;

sobota 2024-12-28		Jadłospis dla diety: D PRZECIERANA
Kawa zbożowa z mlekiem 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka wrocławska 160g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka bukowa mielona 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g , Cukier 15g ,	Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400ml ( <i>SEL</i> ), Filet z kurczaka gotowany mielony 100g , Sos jarzynowy 80ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw - rozdrobniony 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Bułka wrocławska 160g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Serek homogenizowany naturalny 60g ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2475.88 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.85 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; suma cukrów prostych: 83.97 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; WW: 38.19 Por;

sobota 2024-12-28		Jadłospis dla diety: D CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW BEZMLECZNA
Kawa zbożowa z mlekiem na mleku sojowym 300ml ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g , Szyńka bukowa 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g , Mix sałat 10g ,	Zupa brukselkowa z ziemniakami b/śmietany 400ml ( <i>SEL</i> ), Kurczak w warzywach 250g ( <i>SEL</i> ), Ryż brązowy na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml ,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g , Pasta z soi z suszonymi pomidorami 60g , Ogórek 90g , Mix sałat 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy 80g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 8g , Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 50g ( <i>JAJ</i> ), Rzodkiewka 50g ,	Podwieczorek: Budyń na mleku sojowym b/c 200ml ( <i>SOJ</i> ),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2688.65 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 98.72 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 396.51 g; suma cukrów prostych: 59.15 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 66.36 g; WW: 40.08 Por;

Dietetyk

.....