

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL DREWNICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-29</b> <b>Jadłospis dla diety: D PODSTAWOWA</b>		
Kakao na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Rzodkiewka 90g, Mix sałat 10g, Cukier 15g,	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), Bitka schabowa pieczona 100g, Sos musztardowy 80ml ( <i>JAJ, SOJ, MLE, GOR</i> ), Ziemniaki 180g, Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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> ), Szyńka z piersi indyka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2668.18 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.61 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 378.90 g; suma cukrów prostych: 95.89 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g; WW: 37.95 Por;

<b>niedziela 2024-12-29</b> <b>Jadłospis dla diety: D ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kakao na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Pomidor 90g, Mix sałat 10g, Cukier 15g,	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), Bitka schabowa pieczona 100g, Sos ziołowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 180g, Kalafor z wody 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 40g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka z piersi indyka 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]: 2444.92 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 100.01 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; suma cukrów prostych: 81.76 g; Sól: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; WW: 35.60 Por;

<b>niedziela 2024-12-29</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW</b>		
Kakao na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Rzodkiewka 90g, Mix sałat 10g,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Bitka schabowa pieczona 100g, Sos musztardowy 80ml ( <i>JAJ, SOJ, MLE, GOR</i> ), Ziemniaki 180g, Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka z piersi indyka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 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> ), Polędwica z majerankiem 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel b/c 200ml,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2829.17 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 112.40 g; Tłuszcz: 100.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 52.96 g; WW: 39.72 Por;

<b>niedziela 2024-12-29</b> <b>Jadłospis dla diety: D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW</b>		
Kakao na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Rzodkiewka 90g, Mix sałat 10g,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Bitka schabowa pieczona 100g, Sos musztardowy 80ml ( <i>JAJ, SOJ, MLE, GOR</i> ), Ziemniaki 180g, Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka z piersi indyka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 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> ), Polędwica z majerankiem 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek 50g,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel b/c 200ml,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 40g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 4g ( <i>MLE</i> ), Szyńka zrazowa 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Sałata zielona 5g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2985.21 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 119.54 g; Tłuszcz: 105.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 418.01 g; suma cukrów prostych: 76.27 g; Sól: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 56.32 g; WW: 41.99 Por;

<b>niedziela 2024-12-29</b> <b>Jadłospis dla diety: D WEGETARIAŃSKA</b>		
Kakao na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Rzodkiewka 90g, Mix sałat 10g, Cukier 15g,	Bulion jarski z makaronem 400ml ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Leczo warzywne z soczewicą 200g ( <i>SOJ</i> ), Ziemniaki 180g, Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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> ), Hummus z oliwkami 60g ( <i>SOJ</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2451.49 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 80.90 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 407.88 g; suma cukrów prostych: 101.29 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; WW: 40.92 Por;

<b>niedziela 2024-12-29</b> <b>Jadłospis dla diety: D BEZMLECZNA</b>		
Kakao na mleku sojowym 300ml ( <i>SOJ</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g, Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Rzodkiewka 90g, Mix sałat 10g, Cukier 15g,	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym b/śmietany 400ml ( <i>GLU, SOJ, SEL</i> ), Bitka schabowa pieczona 100g, Sos musztardowy b/śmietany 80ml ( <i>JAJ, SOJ, GOR</i> ), Ziemniaki 180g, Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130g, Kompot b/c 300ml, Cukier 15g,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 70g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g, Szyńka z piersi indyka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 90g, Mix sałat 10g, Herbata z cytryną b/cukru 350ml, Cukier 15g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2572.34 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 92.35 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; suma cukrów prostych: 81.75 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; WW: 37.25 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-29		Jadłospis dla diety: D BOGATOBIAŁKOWA
Kakao na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 70g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Polędwica z majerankiem 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor 90g , Mix салат 10g , Cukier 15g ,	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), Bitka schabowa pieczona 100g , Sos musztardowy 80ml ( <i>JAJ,                      SOJ, MLE, GOR</i> ), Ziemniaki 180g , Kalafior z wody 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Chleb baltonowski 90g ( <i>GLU</i> ), Bułka wrocławska 40g ( <i>GLU,                      JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka z piersi indyka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pasztet pieczony drobiowy 50g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor bez skórki 90g , Mix салат 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2852.30 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 121.52 g; Tłuszcz: 107.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; suma cukrów prostych: 86.51 g; Sól: 8.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; WW: 36.34 Por;

niedziela 2024-12-29		Jadłospis dla diety: D PRZECIERANA
Kakao na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Bułka wrocławska 160g ( <i>GLU,                      JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g , Cukier 15g ,	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. - przecierana 400ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ), Schab pieczony mielony 100g , Sos ziołowy 80ml ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki 180g , Kalafior z wody - rozdrobniony 130g , Kompot b/c 300ml , Cukier 15g ,	Bułka wrocławska 160g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Masło extra 82% 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka z piersi indyka mielona 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL,                      GOR</i> ), Pomidor bez skórki rozdrobniony 100g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml , Cukier 15g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2558.17 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 109.46 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; suma cukrów prostych: 84.09 g; Sól: 8.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; WW: 37.91 Por;

niedziela 2024-12-29		Jadłospis dla diety: D CUKRZYCA 5 POSIŁKÓW BEZMLECZNA
Kakao na mleku sojowym 400ml ( <i>SOJ</i> ), Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g , Paprykarz z makreli 80g ( <i>SEL</i> ), Rzodkiewka 90g , Mix салат 10g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym b/śmietany 400ml ( <i>SOJ, SEL</i> ), Bitka schabowa pieczona 100g , Sos musztardowy b/śmietany 80ml ( <i>JAJ, SOJ, GOR</i> ), Ziemniaki 180g , Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130g , Kompot b/c 300ml ,	Chleb razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 20g , Szyńka z piersi indyka 45g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Papryka świeża 90g , Mix салат 10g , Herbata z cytryną b/cukru 350ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy 80g ( <i>GLU</i> ), Masło roślinne 8g , Polędwica z majerankiem 20g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ogórek 50g ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 200ml ,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2764.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 102.26 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 390.33 g; suma cukrów prostych: 60.25 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 54.88 g; WW: 39.33 Por;

Dietetyk

.....