

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-07-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>  |   |   |
| kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), ogórek zielony 100g, roszponka 5g , | Grochowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Kaszotto jarskie 300g(1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> gruszka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*,                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2508.33 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; Sól: 9.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.75 g; suma cukrów prostych: 75.90 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g;

| <b>poniedziałek 2024-07-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>  |  |   |
|--|--|---|
| kasza manna na mleku 350g (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), pomidor 100g, roszponka 5g , | Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2415.96 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; Sól: 7.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 95.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g;

| <b>poniedziałek 2024-07-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, twarożek 70g (2), roszponka 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2), | Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2448.56 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; Sól: 6.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.79 g; suma cukrów prostych: 97.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g;

| <b>poniedziałek 2024-07-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2629.09 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 79.04 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; Sól: 6.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.03 g; suma cukrów prostych: 94.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g;

| <b>poniedziałek 2024-07-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2), | Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 120g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2611.09 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 105.76 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; Sól: 5.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.95 g; suma cukrów prostych: 89.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g;

| <b>poniedziałek 2024-07-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), pomidor 100g, twarożek 70g (2), roszponka 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2), | Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2624.56 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; Sól: 8.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34 g; suma cukrów prostych: 97.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-07-29   |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV  |
|---|--|---|
| Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Herbata z cukrem 250ml*, | Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Grycikowa 350ml*(1,8,13), Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*,                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2302.13 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 278.79 g; Sól: 2.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.58 g; suma cukrów prostych: 53.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g;

| poniedziałek 2024-07-29   |  | Jadłospis dla diety: Płynna XIII  |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, | Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,   |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2097.68 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodany ogółem: 232.30 g; Sól: 2.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.78 g; suma cukrów prostych: 71.81 g; Błonnik pokarmowy: 18.49 g;

| poniedziałek 2024-07-29   |  | Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII   |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), kasza manna na mleku 350g (1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*, | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2610.70 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; Sól: 7.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.04 g; suma cukrów prostych: 94.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g;

| poniedziałek 2024-07-29  |  | Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI   |
|--|--|--|
| Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), ogórek zielony 100g, roszonek 5g, | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 100g*, sok warzywny 150ml, | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 100g, rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g*(2),   | <b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt.,   | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; Sól: 8.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.47 g; suma cukrów prostych: 62.79 g; Błonnik pokarmowy: 40.63 g;

| poniedziałek 2024-07-29   |  | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V   |
|---|--|--|
| Herbata bez cukru 250g, chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), roszonek 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), pomidor 100g, | Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 100g*, | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g, rukola 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2378.21 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; Sól: 6.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 88.38 g; Błonnik pokarmowy: 38.64 g;

| poniedziałek 2024-07-29   |   | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL   |
|---|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, pomidor 100g, roszonek 5g, Kasza kukurydziana na ml. 350 g, wafle ryżowe 60g(8), | szpinakowa z ziemn. b/mąki b/ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Sałata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka makaronowa z brokulem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(8),    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2573.57 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 88.64 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; Sól: 4.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.01 g; suma cukrów prostych: 89.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-07-29  |   |  |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM   |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Kleik z kaszy manny 500ml*(1), | Szpinakowa z ziemn. b/mąki b/ml(8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g, Salata zielona z sosem winegret 120g*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(8),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.85 kcal; Białko ogółem: 62.04 g; Tłuszcz: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 466.78 g; Sól: 6.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.92 g; suma cukrów prostych: 116.24 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g;

| poniedziałek 2024-07-29   |  |  |
|---|--|--|
| Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III   |  |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), polędwica sopocka 50g(1,8), pomidor 100g, kasza manna na mleku 350g (1,2), roszonek 5g , | Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Salata makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2235.16 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 58.96 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Sól: 7.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.49 g; suma cukrów prostych: 95.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g;

| poniedziałek 2024-07-29   |   |  |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E   |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), pomidor 100g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg 70g (2), roszonek 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2), | Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Salata makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2466.26 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 85.00 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; Sól: 5.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.79 g; suma cukrów prostych: 101.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g;

| poniedziałek 2024-07-29  |  |  |
|--|--|--|
| Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII   |  |  |
| chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), polędwica sopocka 50g(1,8), ogórek zielony 100g, Herbata bez cukru 250g, chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Bułka kajzerka 50g (1), kasza manna na mleku 350g (1,2), | Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 100g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), sok warzywny 150ml , | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 100g , Herbata z cukrem 250ml*, rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g*(2),   | <b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt.,   | <b>Posiłek nocny:</b> Salata makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2332.11 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; Sól: 10.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.67 g; suma cukrów prostych: 89.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g;

| poniedziałek 2024-07-29   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), pomidor 100g, twaróg 70g (2), roszonek 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2), | Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Salata zielona z sosem winegret 100g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jajko na twardo 2 szt. 100g(3), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Salata makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2764.56 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 98.59 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; Sól: 8.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.34 g; suma cukrów prostych: 97.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g;

| poniedziałek 2024-07-29   |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Dziecięca XX   |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), pomidor 100g, kasza manna na mleku 350g (1,2), roszonek 5g , | Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Salata zielona z sosem winegret 100g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Salata makaronowa z brokułem, pomidorem i szynką 100g(1), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2396.56 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 77.24 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; Sól: 6.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.56 g; suma cukrów prostych: 97.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2024-07-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>   |   |   |
| płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Pasta rybna 70 g(2,4), Masło 20g* (2), Pomidor 50g, roszponka 5g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), papryka św. 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2301.23 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 67.42 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; Sól: 7.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.58 g; suma cukrów prostych: 68.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g;

| <b>wtorek 2024-07-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>   |   |  |
|---|---|--|
| płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, roszponka 5g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2294.99 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 63.13 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; Sól: 6.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.73 g; suma cukrów prostych: 66.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g;

| <b>wtorek 2024-07-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,2), roszponka 5g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, ziemniaki b/soli 200g m, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homo waniliowy 70g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2263.39 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; Sól: 5.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.87 g; suma cukrów prostych: 75.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g;

| <b>wtorek 2024-07-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,2), pomidor 100g, roszponka 5g, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homo waniliowy 70g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2360.25 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; Sól: 4.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.73 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

| <b>wtorek 2024-07-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,2), pomidor 100g, roszponka 5g, | Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homo waniliowy 70g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2418.48 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; Sól: 5.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.29 g; suma cukrów prostych: 70.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g;

| <b>wtorek 2024-07-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>   |   |  |
|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, serek homo waniliowy 70g*(2), |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2464.59 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; Sól: 7.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.37 g; suma cukrów prostych: 75.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g;

| <b>wtorek 2024-07-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |  |  |
|--|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,          | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g, masło 10g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Masło 10g(2), Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, |
|--|--|---|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2460.40 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 101.37 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; Sól: 2.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.21 g; suma cukrów prostych: 68.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g;

| wtorek 2024-07-30 <b>Jadłospis dla diety: Płynna XIII</b>         |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, | Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, marchew gotowana 120g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Woda mineralna 500ml*, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2077.33 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; Sól: 2.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.42 g; suma cukrów prostych: 89.98 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g;

| wtorek 2024-07-30 <b>Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), mus warzywno-owocowy 100g, twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,2), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2494.07 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 79.29 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; Sól: 6.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.74 g; suma cukrów prostych: 95.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g;

| wtorek 2024-07-30 <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>   |   |   |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250 g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Masło 20g* (2), Pomidor 50g, Pasta rybna 70 g(2,4), roszonek 5g , | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Nektarynka 1szt, | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),   | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2066.43 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 60.70 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; Sól: 5.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.56 g; suma cukrów prostych: 49.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g;

| wtorek 2024-07-30 <b>Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,2), roszonek 5g , | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2149.69 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; Sól: 4.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.24 g; suma cukrów prostych: 65.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g;

| wtorek 2024-07-30 <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL</b>  |  |  |
|---|--|--|
| chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, Herbata z cukrem 250ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, wafle ryżowe 60g(8), Ryż na mleku 350 ml*(2), roszonek 5g , | Barszcz czerwony z ziem. b/mąki(2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Masło 20g* (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, serek homo waniliowy 70g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(8),                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2183.79 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; Sól: 2.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.77 g; suma cukrów prostych: 86.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g;

| wtorek 2024-07-30 <b>Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), pomidor 100g, miód 2szt. (50g), Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszonek 5g , | barszcz czerwony 400 b/gluten b/ml(8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, sos pietruszkowy b/mleka 100ml (1,13), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2236.91 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 399.94 g; Sól: 6.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.46 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-07-30   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III   |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,2), roszonek 5g , | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2114.19 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Sól: 6.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.08 g; suma cukrów prostych: 65.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g;

| wtorek 2024-07-30  |   |   |
|--|---|---|
| Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,2), roszonek 5g , | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw dieta 120g, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homo waniliowy 70g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2344.29 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 56.22 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; Sól: 5.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.93 g; suma cukrów prostych: 87.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g;

| wtorek 2024-07-30   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g (2), kajzerka 50g(1), chleb pszen-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasta rybna 70 g(2,4), Pomidor 50g, płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,2), roszonek 5g , | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Nektarynka 1szt, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Biszkoty bez cukru 30g (1,3),  | <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 49.98 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; Sól: 7.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.10 g; suma cukrów prostych: 81.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g;

| wtorek 2024-07-30   |  |  |
|---|--|--|
| Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI  |  |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,2), Pasta rybna 70 g(2,4), roszonek 5g , ser żółty 60g (2), | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), jajko na twardo 2 szt. 100g(3), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3040.15 kcal; Białko ogółem: 175.77 g; Tłuszcz: 106.69 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; Sól: 8.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.37 g; suma cukrów prostych: 85.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g;

| wtorek 2024-07-30  |   |   |
|--|---|---|
| Jadłospis dla diety: Dziecięca XX  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), miód 1 szt.(25g), płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,2), twaróg krajanka 70g (2), mandarynka 1 szt., roszonek 5g , | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2396.34 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 64.23 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; Sól: 6.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.67 g; suma cukrów prostych: 69.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;

## Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5   |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>   |  |   |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszen-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*. | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz wieprzowy 150g m (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, kopytka 250g (1,2,3), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek ze szczypiorkiem 70g(2), Masło 15g*(2), ogórek zielony 100g, roszponka 5g , |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2959.97 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 92.94 g; Węglowodany ogółem: 410.23 g; Sól: 7.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.55 g; suma cukrów prostych: 127.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g;

| <b>środa 2024-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*. | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, kopytka 250g (1,2,3), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszponka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2964.22 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 88.77 g; Węglowodany ogółem: 407.61 g; Sól: 6.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.34 g; suma cukrów prostych: 122.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g;

| <b>środa 2024-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>   |   |  |
|--|---|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homo owocowy 70g (2), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*. | koperkowa z ziem. 400 ml b/soli(1,2,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, kopytka 250g (1,2,3), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszponka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2843.27 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 405.81 g; Sól: 5.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.83 g; suma cukrów prostych: 133.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g;

| <b>środa 2024-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>  |   |  |
|---|---|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*. | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, kopytka 250g (1,2,3), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszponka 5g , |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2855.10 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węglowodany ogółem: 399.40 g; Sól: 6.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.89 g; suma cukrów prostych: 121.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g;

| <b>środa 2024-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homo owocowy 70g (2), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*. | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, kopytka 250g (1,2,3), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszponka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2681.30 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 385.13 g; Sól: 5.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.00 g; suma cukrów prostych: 106.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g;

| <b>środa 2024-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), serek homo owocowy 70g (2), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*. | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, kopytka 250g (1,2,3), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszponka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3162.82 kcal; Białko ogółem: 155.86 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 417.17 g; Sól: 7.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.88 g; suma cukrów prostych: 131.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g;

| <b>środa 2024-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |  |  |
|---|--|--|
|---|--|--|



## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
| kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Masło 5g(2), Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), | Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Masło 5g(2), |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2220.85 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; Sól: 2.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 72.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g;

| środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: Płynna XIII                             |  |   |
|---|--|---|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml,         |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2326.45 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 100.23 g; Węglowodany ogółem: 236.42 g; Sól: 3.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.37 g; suma cukrów prostych: 114.48 g; Błonnik pokarmowy: 16.01 g;

| środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII  |   |  |
|--|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), poledwica sopocka 50g(1,8), mus warzywno-owocowy 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Biskvity bez cukru 15g (1,3),                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2689.57 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 76.90 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; Sól: 6.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.64 g; suma cukrów prostych: 122.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g;

| środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI  |   |  |
|--|---|--|
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), poledwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*,<br>II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 szt., Ziemniaki 200g*,<br><b>Podwieczorek:</b> sok warzywny 150ml , | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Twarożek ze szczypiorkiem 70g(2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszonek 5g ,<br><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8), Woda mineralna 500ml*, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2791.24 kcal; Białko ogółem: 133.36 g; Tłuszcz: 93.60 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; Sól: 8.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.41 g; suma cukrów prostych: 76.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g;

| środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V  |  |  |
|--|--|--|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), poledwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, kopytka 250g (1,2,3), | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3073.02 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 88.09 g; Węglowodany ogółem: 448.07 g; Sól: 6.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.20 g; suma cukrów prostych: 121.73 g; Błonnik pokarmowy: 42.51 g;

| środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL   |  |   |
|--|--|---|
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb b/glutenowy 3 kromki, serek homo owocowy 70g (2), Masło 20g* (2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, | Koperkowa z ziemniak. b/mąki400ml (2,13), Ryż z jabłkami 350g.*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250g*, | chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> wafle ryżowe 60g(8), Woda mineralna 500ml*, jogurt owocowy 150g 1szt. (2),                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1893.80 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 279.85 g; Sól: 2.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.39 g; suma cukrów prostych: 119.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;

| środa 2024-07-31 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM  |   |   |
|--|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, poledwica sopocka 50g(1,8), Kleik z kaszy manny 500ml*(1), | Koperkowa z ziemniakami b/ml (1,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. 250g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jablko deserowe 1 szt. , miód 1 szt. (25g), roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2033.05 kcal; Białko ogółem: 55.77 g; Tłuszcz: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; Sól: 6.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.80 g; suma cukrów prostych: 109.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-07-31   |  |   | Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), polędwica sopocka 50g(1,8), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, kopytka 250g (1,2,3), |   | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), roszonek 5g , |  |
|  |  | Podwieczorek: Banan 1 szt,  |   | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2783.42 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 407.36 g; Sól: 6.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 122.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g;

| środa 2024-07-31   |  |  | Jadłospis dla diety: Vegetariańska XI W/E |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homo owocowy 70g (2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), |   | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , |  |
|  |  | Podwieczorek: Banan 1 szt,   |   | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt owocowy 150g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2543.55 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 78.94 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; Sól: 5.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.82 g; suma cukrów prostych: 141.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g;

| środa 2024-07-31   |  |   | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| kajzerka 50g(1), chleb pszen-żytni 35g (1 kromka) (1), margaryna roślinna lactima 10g (2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, polędwica sopocka 50g(1,8), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, gruszka 1 szt., kopytka 250g (1,2,3), |  | Herbata bez cukru 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), Twarożek ze szczypiorkiem 70g(2), pomidor 100g, roszonek 5g , |  |
| II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),  |  | Podwieczorek: sok warzywny 150ml ,  |  | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2909.44 kcal; Białko ogółem: 147.05 g; Tłuszcz: 82.86 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; Sól: 9.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.08 g; suma cukrów prostych: 108.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;

| środa 2024-07-31  |  |   | Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), serek homo.owoc. 1 szt. 120g (2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), kopytka 250g (1,2,3), |  | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ser żółty 60g (2), pomidor 100g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), roszonek 5g , |  |
|   |  | Podwieczorek: Banan 1 szt,  |  | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3313.02 kcal; Białko ogółem: 166.84 g; Tłuszcz: 106.71 g; Węglowodany ogółem: 420.97 g; Sól: 8.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.07 g; suma cukrów prostych: 135.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g;

| środa 2024-07-31   |  |  | Jadłospis dla diety: Dziecięca XX |   |  |
|--|--|--|-----------------------------------|---|--|
| Herbata owocowa 250g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homo owocowy 70g (2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, |  | Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), kopytka 250g (1,2,3), |                                   | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), roszonek 5g , |  |
|  |  | Podwieczorek: Banan 1 szt,   |                                   | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2790.42 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; Sól: 5.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.45 g; suma cukrów prostych: 108.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g;

## Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5   |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2024-08-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>  |  |   |
| Ryż na mleku 350 ml*(2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g*(2), ogórek kiszony 100g, roszonek 5g, | Kapuśniak 400ml (1,2,8,11), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), papryka św. 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2251.57 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 60.89 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; Sól: 8.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g; suma cukrów prostych: 77.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g;

| <b>czwartek 2024-08-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g*(2), Rzodkiew biała 100g, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Ryż na mleku 350 ml*(2), roszonek 5g, czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2333.36 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; Sól: 6.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.34 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g;

| <b>czwartek 2024-08-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g*(2), Rzodkiew biała 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), roszonek 5g, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, buraczki 100g b/soli, ziemniaki b/soli 200g m, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2282.43 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Sól: 5.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.06 g; suma cukrów prostych: 75.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g;

| <b>czwartek 2024-08-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydzieli. soku żołądkowego IV</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g*(2), Rzodkiew biała 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), roszonek 5g, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2392.16 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; Sól: 5.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.23 g; suma cukrów prostych: 79.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g;

| <b>czwartek 2024-08-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g*(2), Rzodkiew biała 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), roszonek 5g, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2495.66 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; Sól: 5.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.94 g; suma cukrów prostych: 78.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g;

| <b>czwartek 2024-08-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g*(2), Rzodkiew biała 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2515.36 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 66.46 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; Sól: 6.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.12 g; suma cukrów prostych: 79.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g;

| <b>czwartek 2024-08-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |   |  |
|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,                       | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Masło 15g*(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120g, masło 10g - 1 szt. (2), Mięso mielone drobiowe 90g*, |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g* |
|--|--|---|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2452.45 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 283.06 g; Sól: 2.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.10 g; suma cukrów prostych: 72.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;

| czwartek 2024-08-01 <b>Jadłospis dla diety: Płynna XIII</b> |  |   |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo.maslo 350ml,       | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2), Marchew gotowana 150g*(1,2), ziemniaki 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo.maslo 350ml*,    |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml* |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2509.40 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 111.53 g; Węglowodany ogółem: 263.11 g; Sól: 2.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.72 g; suma cukrów prostych: 97.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g;

| czwartek 2024-08-01 <b>Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Ryż na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Mus warzywno-owocowy 100g*, Herbata z cukrem 250ml*, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2534.16 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; Sól: 6.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.90 g; suma cukrów prostych: 108.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g;

| czwartek 2024-08-01 <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>  |   |  |
|--|---|--|
| Herbata ekspresowa b/c 250ml*, chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), ogórek kiszony 100g, roszonek 5g , | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt, | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), papryka św. 100g , rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),  | <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(8),   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Biskopki bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2326.13 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 68.27 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; Sól: 7.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.31 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.93 g;

| czwartek 2024-08-01 <b>Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g , roszonek 5g , Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.11 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; Sól: 7.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 75.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g;

| czwartek 2024-08-01 <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL</b>   |   |  |
|--|---|--|
| chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), Rzodkiew biała 100g , Herbata z cukrem 250ml*, roszonek 5g , wafle ryżowe 60g(8), Mus warzywno-owocowy 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemn. b/mąki 400ml (8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, buraczki gotowane b/mąki 100g, | Masło 20g* (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2),., rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, wafle ryżowe 60g(8),                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2204.73 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 59.03 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; Sól: 5.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; suma cukrów prostych: 86.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g;

| czwartek 2024-08-01 <b>Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna rama 20g 2szt., Rzodkiew biała 100g , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszonek 5g , czarnuszka 2g, | brokułowa z ziemniakami 400ml b/ml(13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane b/mleka 120g(1), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna rama 20g 2szt., kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2002.01 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; Sól: 9.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.13 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-08-01   |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III   |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., Rzodkiew biała 100g, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Ryż na mleku 350 ml*(2), roszonek 5g, czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; Sól: 6.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.05 g; suma cukrów prostych: 75.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g;

| czwartek 2024-08-01   |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E   |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Rzodkiew biała 100g, serek homog.naturalny 70g (2), roszonek 5g, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Jajko sadzone 1szt*(3), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2419.78 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; Sól: 6.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.61 g; suma cukrów prostych: 80.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g;

| czwartek 2024-08-01   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, margaryna light 10g (2), kajzerka 50g(1), chleb pszen-żytni 35g (1 kromka) (1), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g, chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ryż na mleku 350 ml*(2), ogórek kiszony 1 szt., | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, pomarańcza 1 szt, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna light 10g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g, rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),   | <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(8),   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Biszkopty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2309.58 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; Sól: 7.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; suma cukrów prostych: 80.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g;

| czwartek 2024-08-01   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Rzodkiew biała 100g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, ser żółty 60g (2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g, jajko na twardo 2 szt. 100g(3), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, wafle ryżowe 60g(9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3208.36 kcal; Białko ogółem: 182.57 g; Tłuszcz: 97.34 g; Węglowodany ogółem: 396.35 g; Sól: 8.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.99 g; suma cukrów prostych: 90.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g;

| czwartek 2024-08-01   |   |  |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: Dziecięca XX   |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g, roszonek 5g, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, grejfrut 1 szt, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2396.96 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 357.38 g; Sól: 6.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.47 g; suma cukrów prostych: 88.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;

## Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2024-08-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>   |  |   |
| Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), dżem 50g, twaróg krajanka 30g. (2), Masło 20g* (2), jabłko deserowe 1 szt. , | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany z groszkiem 170g* (4,13), Ziemniaki 200g*, papryka 30g, Kompot z owoców mroż. 250g* | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), Masło 15g*(2), ogórek zielony 100g, roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2609.42 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 368.12 g; Sól: 6.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.67 g; suma cukrów prostych: 115.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g;

| <b>piątek 2024-08-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 30g. (2), dżem 50g, Masło 20g* (2), jabłko deserowe 1 szt. , | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g (2), Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos koperkowy 100g (1,2), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), Masło 15g*(2), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2655.70 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; Sól: 7.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.56 g; suma cukrów prostych: 115.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g;

| <b>piątek 2024-08-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>   |   |   |
|---|---|---|
| kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 30g. (2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki b/soli 200g m, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2523.30 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 78.39 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; Sól: 5.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.44 g; suma cukrów prostych: 115.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g;

| <b>piątek 2024-08-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>   |   |   |
|---|---|---|
| kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 30g. (2), | Ryżowa 350ml* (8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2385.66 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 61.13 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; Sól: 7.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.43 g; suma cukrów prostych: 108.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;

| <b>piątek 2024-08-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 30g. (2), | Ryżowa 350ml* (8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2312.03 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; Sól: 7.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.67 g; suma cukrów prostych: 96.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g;

| <b>piątek 2024-08-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>  |   |  |
|---|---|--|
| kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), jabłko deserowe 1 szt. , dżem 50g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 70g (2), Serek almette 2szt. 60g (2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g , pomidor 100g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3012.95 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 111.85 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; Sól: 7.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 95.94 g; suma cukrów prostych: 121.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g;

| <b>piątek 2024-08-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |  |  |
|--|--|--|
| kakao 250ml(2), Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,               | Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Masło 10g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Gryskowa 350ml*(1,8,13), brokuly z wody 150g, ziemniaki 250g, |

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2419.98 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 89.12 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; Sól: 2.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.63 g; suma cukrów prostych: 86.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g;   |  |   |
| <b>piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Płynna XIII</b>   |  |   |
| kakao 250ml(2), Płatki jęczmieńne na ml, jajo,masło 350ml*,   | Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml* (8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Masło 10g(2),  | Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,   |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2369.76 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 110.74 g; Węglowodany ogółem: 225.79 g; Sól: 4.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.95 g; suma cukrów prostych: 102.86 g; Błonnik pokarmowy: 13.39 g; |  |   |
| <b>piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII</b>   |  |   |
| kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*,   | Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroz. 250g*,   | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),   |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2299.44 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; Sól: 7.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.64 g; suma cukrów prostych: 91.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g;    |  |   |
| <b>piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>   |  |   |
| kakao bez cukru 250ml (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g,  | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, brzoskwinia 1szt, Sos koperkowy 100g (1,2), | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), Masło 15g*(2), ogórek zielony 100g, rozszponka 5g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),  | <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2434.94 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 88.11 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; Sól: 5.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.38 g; suma cukrów prostych: 55.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g;   |  |   |
| <b>piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V</b>   |  |   |
| kakao 250ml(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), jabłko deserowe 1 szt. , dżem 50g, Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 30g. (2),  | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroz. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2),                              | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, rozszponka 5g ,          |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2733.95 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 77.73 g; Węglowodany ogółem: 407.13 g; Sól: 5.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.26 g; suma cukrów prostych: 115.33 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g;  |  |   |
| <b>piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL</b>  |  |   |
| Herbata 250g, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), wafle ryżowe 60g(8), twaróg krajanka 30g. (2),   | Ryżowa 350ml* (8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2),  | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, rozszponka 5g ,   |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(8),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2087.83 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 57.95 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Sól: 3.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.96 g; suma cukrów prostych: 98.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g;    |  |   |
| <b>piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM</b>   |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna rama 20g 2szt., dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Kleik z kaszy manny 500ml*(1),   | tomidorowa z makar.400mlb/ml (1,3,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Sos koperkowy 100g (1,2), Szpinak gotowany 120g(2),                            | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna rama 20g 2szt., kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), rozszponka 5g ,  |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(8),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2388.97 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 56.74 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; Sól: 7.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; suma cukrów prostych: 84.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g;    |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III   |   |  |
|---|---|--|
| kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 30g. (2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2401.35 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 51.79 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; Sól: 6.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88 g; suma cukrów prostych: 115.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;

| piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E   |  |   |
|---|--|---|
| kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 30g. (2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2625.15 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; Sól: 6.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.40 g; suma cukrów prostych: 115.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;

| piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII  |  |  |
|---|--|--|
| kajzerka 50g(1), chleb pszen-żytni 35g (1 kromka) (1), margaryna roślinna lactima 10g (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, kakao 250ml(2), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), rukola 5g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Szpinak gotowany 120g(2), Ziemniaki 200g*, brzoskwinia 1szt, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata bez cukru 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g (2), ogórek zielony 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),  | <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2421.25 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 60.06 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; Sól: 6.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; suma cukrów prostych: 84.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g;

| piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI  |  |  |
|---|--|--|
| kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, pomidor 100g, rukola 5g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 70g (2), Serek almette 2szt. 60g (2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Sos koperkowy 100g (1,2), Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, jajko na twardo 2 szt. 100g(3), roszonek 5g , Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3208.75 kcal; Białko ogółem: 158.02 g; Tłuszcz: 126.04 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; Sól: 8.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 101.46 g; suma cukrów prostych: 109.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g;

| piątek 2024-08-02 Jadłospis dla diety: Dziecięca XX   |  |  |
|---|--|--|
| kakao 250ml(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), twaróg krajanka 30g. (2), | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Sos koperkowy 100g (1,2), Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata owocowa 250g*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinia 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2680.75 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; Sól: 6.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.75 g; suma cukrów prostych: 115.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g;

## Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-08-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>   |  |   |
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata 250g, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ser żółty 60g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, rukola 5g, | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Sos spaghetti 120g+ser 20g (1,2), Makaron 200 g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata 250g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, rosółka 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Biskvoty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2764.38 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 94.61 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; Sól: 7.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.42 g; suma cukrów prostych: 94.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g;

| <b>sobota 2024-08-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), pomidor 100g, rukola 5g, | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250g*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata 250g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, rosółka 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2461.95 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 66.99 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; Sól: 6.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.89 g; suma cukrów prostych: 92.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g;

| <b>sobota 2024-08-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki b/soli 200g m, brokuły z wody 120 g, | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rosółka 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2471.95 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 80.54 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Sól: 5.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.04 g; suma cukrów prostych: 91.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g;

| <b>sobota 2024-08-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw dieta 120g, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rosółka 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2238.30 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; Sól: 6.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.48 g; suma cukrów prostych: 91.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;

| <b>sobota 2024-08-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Herbata 250g, Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), papryka św. 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Filet z kurczaka gotowany 80g, marchew gotowana 120g (1,2), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rosółka 5g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2244.07 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 70.86 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sól: 5.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.71 g; suma cukrów prostych: 94.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;

| <b>sobota 2024-08-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>   |  |   |
|--|--|---|
| herbata 250g ~, Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, polędwica sopocka 50g(1,8), rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), brokuły z wody 120 g, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2), rosółka 5g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2558.80 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; Sól: 6.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; suma cukrów prostych: 81.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g;

| <b>sobota 2024-08-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |   |   |
|--|---|---|
| Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,                     | Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Masło 10g(2), | Herbata 250g, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),   |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2232.05 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; Sól: 1.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.57 g; suma cukrów prostych: 87.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g;

| sobota 2024-08-03 Jadłospis dla diety: Płynna XIII     |   |   |
|--|---|---|
| Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, | Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), brokuły z wody 120 g, Masło 15g*(2), | Herbata 250g, Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml*,                   |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2271.00 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 97.28 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; Sól: 2.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.55 g; suma cukrów prostych: 114.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;

| sobota 2024-08-03 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII   |   |   |
|--|---|---|
| Herbata 250g, kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), Mus warzywno-owocowy 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 250g, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroz. 250g*, | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2200.60 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 306.58 g; Sól: 5.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.80 g; suma cukrów prostych: 80.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g;

| sobota 2024-08-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI   |   |  |
|--|---|--|
| Herbata bez cukru 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), polędwica sopocka 50g(1,8), ogórek konserwowy 100g*, rukola 5g, | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-pomid. 350g (1,2,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Pomarańcza 120g, | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, roszonek 5g , Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), |
| <b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(8),  | <b>Podwieczorek:</b> sok warzywny 150ml ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 150g, Biskopki bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1880.15 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 271.08 g; Sól: 9.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; suma cukrów prostych: 46.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;

| sobota 2024-08-03 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V   |   |   |
|--|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g, Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2402.30 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; Sól: 5.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 67.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g;

| sobota 2024-08-03 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL  |   |  |
|--|---|--|
| Herbata 250g, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, Ryż na mleku 350 ml*(2), wafle ryżowe 60g(8), Mus warzywno-owocowy 100g*, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Jajko sadzone 1szt*(3), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 200g*, | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), wafle ryżowe 60g(8),                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2181.05 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 66.02 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; Sól: 2.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.84 g; suma cukrów prostych: 78.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g;

| sobota 2024-08-03 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM   |  |   |
|--|--|---|
| Herbata 250g, margaryna rama 20g 2szt., polędwica sopocka 50g(1,8), pomidor 100g, rukola 5g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | krupnik 400ml b/mleka(1,8,13), Kompot z owoców mroz. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g, | Herbata 250g, margaryna rama 20g 2szt., rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g , kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1841.61 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 47.11 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; Sól: 7.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.05 g; suma cukrów prostych: 73.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-08-03   |  |  |
|---|--|--|
| Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III   |  |  |
| Herbata 250g, margaryna light 10g (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), brokuły z wody 120 g, | Herbata 250g, margaryna light 10g (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g , kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|   | Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt. ,   | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2257.45 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; Sól: 5.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.69 g; suma cukrów prostych: 93.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g;

| sobota 2024-08-03  |  |  |
|--|--|--|
| Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E  |  |  |
| Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Jajko sadzone 1szt*(3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, roszponka 5g , |
|  | Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt. ,   | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2526.30 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 78.15 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; Sól: 6.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.53 g; suma cukrów prostych: 91.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g;

| sobota 2024-08-03   |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII  |  |   |
| kajzerka 50g(1), chleb pszen-żytni 35g (1 kromka) (1), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna light 10g (2), polędwica sopocka 50g(1,8), ogórek konserwowy 100g*, rukola 5g, chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), brokuły z wody 120 g, Pomarańcza 120g, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna light 10g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, roszponka 5g , |
| II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(8),  | Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100g*,  | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.00 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; Sól: 7.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.45 g; suma cukrów prostych: 72.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g;

| sobota 2024-08-03  |  |   |
|--|--|---|
| Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI   |  |   |
| herbata 250g ~, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, polędwica sopocka 50g(1,8), rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), Banan 1 szt, brokuły z wody 120 g, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszponka 5g , |
|  |  | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2725.40 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; Sól: 7.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.31 g; suma cukrów prostych: 103.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g;

| sobota 2024-08-03  |   |   |
|--|---|---|
| Jadłospis dla diety: Dziecięca XX  |   |   |
| Herbata 250g, Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), ogórek zielony 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Makaron z sosem mięsno-pomidor.350g (1), mandarynka 1 szt., brokuły z wody 120 g, | Herbata 250g, Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, ser żółty 60g (2), roszponka 5g , kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|  |   | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2492.95 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; Sól: 6.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.73 g; suma cukrów prostych: 84.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g;

## Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>  |   |  |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszen-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), papryka św. 100g, roszponka 5g, | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udka pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Herbata z cukrem 250ml*, paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> gruszka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskvity bez cukru 30g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2662.37 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; Sól: 8.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.59 g; suma cukrów prostych: 104.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g;

| <b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>  |   |  |
|---|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), roszponka 5g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, | twaróg krajanka 70g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2349.64 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 304.41 g; Sól: 6.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.61 g; suma cukrów prostych: 90.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;

| <b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>  |   |  |
|---|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | rosół z makaronem 400ml b/soli, Kurczak gotowany - 130, ziemniaki b/soli 200g, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2175.39 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 65.20 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Sól: 5.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.55 g; suma cukrów prostych: 95.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g;

| <b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ziemniaki 200g*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kurczak gotowany - 130, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2335.44 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 71.03 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; Sól: 5.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.18 g; suma cukrów prostych: 92.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;

| <b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), ogórek zielony 100g, roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2443.82 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 75.55 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; Sól: 5.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.95 g; suma cukrów prostych: 95.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g;

| <b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), twaróg 70g (2), pomidor 100g, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ziemniaki 200g*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kurczak gotowany - 130, Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2384.84 kcal; Białko ogółem: 139.97 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; Sól: 6.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.10 g; suma cukrów prostych: 92.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;

| <b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b>    |   |  |
|--|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml, jajko, masło 350ml, | Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, | Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g, Mięso mielone drobiowe 90g*, |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml* |
|--|--|---|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2333.26 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; Sól: 2.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.83 g; suma cukrów prostych: 93.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g;

| niedziela 2024-08-04 <b>Jadłospis dla diety: Płynna XIII</b>                  |   |   |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, | Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,     |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g* |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2228.50 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 100.18 g; Węglowodany ogółem: 223.80 g; Sól: 3.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.59 g; suma cukrów prostych: 119.12 g; Błonnik pokarmowy: 16.14 g;

| niedziela 2024-08-04 <b>Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Mus warzywno-owocowy 100g*, kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, Jarzynka gotowana 100g* (1,2,13), Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), twaróg krajanka 70g (2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2100.20 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; Sól: 6.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; suma cukrów prostych: 71.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g;

| niedziela 2024-08-04 <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>  |   |  |
|---|---|--|
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), papryka św. 100g , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), rozszponka 5g , | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g*, mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 szt., | paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g*(2),  | <b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 150ml,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2273.62 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 76.80 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; Sól: 8.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.25 g; suma cukrów prostych: 71.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g;

| niedziela 2024-08-04 <b>Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V</b>  |   |   |
|---|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka św. 100g , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), rozszponka 5g , pomidor 100g, | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.52 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 63.85 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; Sól: 4.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.07 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Błonnik pokarmowy: 38.68 g;

| niedziela 2024-08-04 <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, rozszponka 5g , Mus warzywno-owocowy 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), wafle ryżowe 60g(8), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2),, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, wafle ryżowe 60g(8),                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2339.82 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; Sól: 2.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.78 g; suma cukrów prostych: 78.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g;

| niedziela 2024-08-04 <b>Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, margaryna rama 20g 2szt., pomidor 100g, pasta z białka jaja 70g z zieloną pietruszką, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), rozszponka 5g , kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), | ziemniaczana b/ml 400ml m(1,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g , Kompot z owoców mroż. 250g*, | miód 1 szt.(25g), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna rama 20g 2szt., rzodkiewka 100g, rukola 5g, kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (8),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2156.78 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 51.31 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; Sól: 5.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.16 g; suma cukrów prostych: 56.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-08-04  |  |   | Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), margaryna light 10g (2), pomidor 100g, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), roszonek 5g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |  | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, |   | twaróg krajanka 70g (2), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna light 10g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), |  |
|   |  | Podwieczorek: pomarańcza 1 szt,   |   | Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2145.04 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; Sól: 6.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; suma cukrów prostych: 90.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;

| niedziela 2024-08-04  |  |  | Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E |  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, mandarynka 1 szt., Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Ziemniaczana 350ml*(1,2,8,13), Makaron z serem 350g*(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, |   | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), miód 2szt. (50g), mandarynka 1 szt., |  |
|   |  | Podwieczorek: pomarańcza 1 szt,  |   | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2489.85 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 62.26 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; Sól: 4.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.23 g; suma cukrów prostych: 125.04 g; Błonnik pokarmowy: 20.03 g;

| niedziela 2024-08-04  |  |   | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, margaryna light 10g (2), kajzerka 50g(1), chleb pszen-żytni 35g (1 kromka) (1), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g, roszonek 5g, chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g*, mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka 1 szt., |  | Herbata z cukrem 250ml*, paprykarz 70g (4,8), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Ogórek konserwowy 120g, Masło 15g*(2), rukola 5g, |  |
| II Śniadanie: Kefir 150g*(2),   |  | Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,   |  | Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2269.32 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 67.24 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; Sól: 9.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.43 g; suma cukrów prostych: 92.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g;

| niedziela 2024-08-04  |  |  | Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), pomidor 100g, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ziemniaki 200g*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kurczak gotowany - 130, Kompot z owoców mroż. 250ml*, |  | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), |  |
|   |  | Podwieczorek: pomarańcza 1 szt,  |  | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2558.24 kcal; Białko ogółem: 139.34 g; Tłuszcz: 85.72 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; Sól: 6.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.80 g; suma cukrów prostych: 93.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g;

| niedziela 2024-08-04   |  |   | Jadłospis dla diety: Dziecięca XX |  |  |
|--|--|---|-----------------------------------|--|--|
| Herbata owocowa 250g*, Masło 20g* (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), kiwi 1szt., dżem 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, |                                   | szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, |  |
|  |  | Podwieczorek: pomarańcza 1 szt,   |                                   | Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2075.74 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; Sól: 5.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.73 g; suma cukrów prostych: 87.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g;

Dietetyk

.....