

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5   |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-11-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>  |  |   |
| Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), roszponka 5g, kajzerka 50g(1), chleb pszenn-żytni 35g (1 kromka) (1), | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), ser żółty 60g (2), papryka św. 100g, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), rukola 5g,                 |
|   | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2182.05 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 77.16 g; Węglowodany ogółem: 284.34 g; Sól: 8.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.50 g; suma cukrów prostych: 79.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g;

| <b>poniedziałek 2024-11-11</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), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), roszponka 5g , | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2143.12 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 63.62 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; Sól: 8.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 97.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g;

| <b>poniedziałek 2024-11-11</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, serek homog.naturalny 70g. (2), roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2197.52 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 69.27 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; Sól: 7.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.38 g; suma cukrów prostych: 98.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g;

| <b>poniedziałek 2024-11-11</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), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2329.52 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; Sól: 5.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.20 g; suma cukrów prostych: 100.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g;

| <b>poniedziałek 2024-11-11</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), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2279.53 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; Sól: 5.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.21 g; suma cukrów prostych: 103.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g;

| <b>poniedziałek 2024-11-11</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), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2304.52 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 72.77 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; Sól: 9.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.10 g; suma cukrów prostych: 98.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-11-11   |  |   | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
| kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, Herbata z cukrem 250ml*, |  | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g, Masło 10g(2), |  | Ryżowa 350ml* (8,13), Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*, |  |
|   |  |   |  | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*,   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2003.90 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 257.60 g; Sól: 3.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.36 g; suma cukrów prostych: 72.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;

| poniedziałek 2024-11-11   |  |   | Jadłospis dla diety: Płynna XIII |   |  |
|---|--|---|----------------------------------|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, |  | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), |                                  | Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Mus warzywno-owocowy 100g*, |  |
|   |  |   |                                  | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*,                         |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2176.47 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 90.63 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; Sól: 2.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.64 g; suma cukrów prostych: 111.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.88 g;

| poniedziałek 2024-11-11   |  |   | Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Mus warzywno-owocowy 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), |  | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), |  |
|   |  | Podwieczorek: Banan 1 szt,  |  | Posiłek nocny: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*,            |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1950.88 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 80.16 g; Węglowodany ogółem: 241.74 g; Sól: 4.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.23 g; suma cukrów prostych: 101.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g;

| poniedziałek 2024-11-11   |  |  | Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| Herbata b/c 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, roszponka 5g , |  | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), jabłko deserowe 1 szt. , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, |  | Herbata b/c 250g, Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , rukola 5g, |  |
| II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,  |  | Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100g*,  |  | Posiłek nocny: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 20g(9),  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2142.19 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 66.80 g; Węglowodany ogółem: 310.43 g; Sól: 8.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.69 g; suma cukrów prostych: 53.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g;

| poniedziałek 2024-11-11   |  |   | Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, roszponka 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), jabłko deserowe 1 szt. , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Ziemniaki 200g*, |  | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , rukola 5g, |  |
|   |  | Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt. ,  |  | Posiłek nocny: sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2294.94 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 65.91 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; Sól: 8.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.84 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.18 g;

| poniedziałek 2024-11-11  |  |  | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, pomidor 100g, roszponka 5g , wafle ryżowe 60g(9), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), |  | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Marchew gotowana b/ml b/m 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, |   | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |  |
|  |  | Podwieczorek: Banan 1 szt,   |   | Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2036.69 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; Sól: 5.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 101.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-11-11   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), margaryna roślinna lactima 10g , filet pieczony z indyka 40g , pomidor 100g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszponka 5g , | Ziemniaczana 300ml (1,2,13), filet z kurczaka gotowany 90g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1837.56 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Sól: 4.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.65 g; suma cukrów prostych: 90.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g;

| poniedziałek 2024-11-11  |   |  |
|--|---|--|
| 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 , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), roszponka 5g , | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1962.32 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; Sól: 8.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.01 g; suma cukrów prostych: 97.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g;

| poniedziałek 2024-11-11  |  |   |
|--|--|---|
| 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), serek homog.naturalny 70g. (2), roszponka 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, | Herbata 250g, Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), rukola 5g,         |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2170.52 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; Sól: 7.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.37 g; suma cukrów prostych: 92.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g;

| poniedziałek 2024-11-11  |  |   |
|--|--|---|
| Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII   |  |   |
| kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Herbata b/c 250g, roszponka 5g , chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), jabłko deserowe 1 szt. , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, | chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), margaryna roślinna lactima 10g , Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , Herbata b/c 250g, rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,  | <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,   | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1983.25 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 48.56 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; Sól: 8.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.38 g; suma cukrów prostych: 69.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g;

| poniedziałek 2024-11-11  |   |   |
|--|---|---|
| Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI   |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), roszponka 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), ser żółty 60g (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), jajko na twardo 2 szt. 100g(3), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, ser topiony 3 x 17g-51g. (2), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2747.78 kcal; Białko ogółem: 150.46 g; Tłuszcz: 107.21 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Sól: 10.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.52 g; suma cukrów prostych: 110.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g;

| poniedziałek 2024-11-11  |   |  |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: Dziecięca XX  |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), roszponka 5g , | szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> sałatka z kaszą kuskus i tuńczykiem, rukolą i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2019.98 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 61.91 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; Sól: 7.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.84 g; suma cukrów prostych: 97.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>   |  |   |
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), rukola 5g. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2). | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ogórek konserwowy 100g*, roszonek 5g, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), |
|  | <b>Podwieczerek:</b> mandarynka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2903.56 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 421.32 g; Sól: 8.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.73 g; suma cukrów prostych: 124.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g;

| <b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rukola 5g. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2). | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> mandarynka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2792.99 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 69.34 g; Węglowodany ogółem: 417.93 g; Sól: 6.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.01 g; suma cukrów prostych: 117.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;

| <b>wtorek 2024-11-12</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), rzodkiewka 100g, twaróg 70g (2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rukola 5g. | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2). | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g, |
|   | <b>Podwieczerek:</b> mandarynka 1 szt.,   | <b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2776.25 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 418.57 g; Sól: 5.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.51 g; suma cukrów prostych: 113.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;

| <b>wtorek 2024-11-12</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), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rukola 5g. | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2). | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> mandarynka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2318.45 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 68.37 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sól: 6.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.29 g; suma cukrów prostych: 98.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g;

| <b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, twaróg 70g (2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rukola 5g. | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2). | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> mandarynka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2150.60 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g; Sól: 5.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; suma cukrów prostych: 82.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g;

| <b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>  |  |   |
|---|--|---|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twaróg 70g (2), rukola 5g. | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2). | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g, jajko na twardo 2 szt. 100g(3), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> mandarynka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3141.59 kcal; Białko ogółem: 163.69 g; Tłuszcz: 89.09 g; Węglowodany ogółem: 421.58 g; Sól: 7.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.20 g; suma cukrów prostych: 119.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;

| <b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g. |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda mineralna 500ml* |
|--|--|---|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2396.02 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; Sól: 2.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.67 g; suma cukrów prostych: 87.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;

| wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: Płynna XIII                           |  |  |
|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Masło 10g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda mineralna 500ml*, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2294.92 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 238.30 g; Sól: 2.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.48 g; suma cukrów prostych: 112.21 g; Błonnik pokarmowy: 14.29 g;

| wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII   |  |  |
|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mus warzywno-owocowy 100g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2524.06 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; Sól: 6.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.20 g; suma cukrów prostych: 96.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g;

| wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI   |  |   |
|--|--|---|
| kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 150g* (1,13), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, mandarynka 2 szt., kasza gryczana 200g, | Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek konserwowy 100g*, rozspanka 5g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),   | <b>Podwieczorek:</b> podpiomyki b/c 2szt.15g (1),  | <b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 30g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2348.64 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.35 g; suma cukrów prostych: 61.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g;

| wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V   |   |  |
|--|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rukola 5g, | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Gulasz drobiowy 150g* (1,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza gryczana 200 g, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rozspanka 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,   | <b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2481.57 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; Sól: 5.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.31 g; suma cukrów prostych: 97.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g;

| wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL   |   |   |
|---|---|---|
| chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, rukola 5g, | ziemniaczana b-mąki350ml,(2,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rozspanka 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(9),                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1918.50 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 46.26 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Sól: 2.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; suma cukrów prostych: 72.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;

| wtorek 2024-11-12 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM  |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , rzodkiewka 100g, filet pieczony z indyka 60g , kleik z kaszy manny 350ml(1), rukola 5g, | barszcz czerwony z ziemniakami 350ml b/ml (1,8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 50g*, pomidor 100g, rozspanka 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.54 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; Sól: 6.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7.54 g; suma cukrów prostych: 67.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-11-12  |  |   | Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), margaryna roślinna lactima 10g , rukola 5g, |  | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, |   | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g , |  |
|  |  | Podwieczorek: mandarynka 1 szt.,  |   | Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2551.19 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 47.97 g; Węglowodany ogółem: 409.49 g; Sól: 6.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; suma cukrów prostych: 111.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g;

| wtorek 2024-11-12  |  |   | Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, twarożek 70g (2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rukola 5g, |  | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |   | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g , |  |
|  |  |   |   | Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2763.19 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 63.74 g; Węglowodany ogółem: 426.82 g; Sól: 5.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 124.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g;

| wtorek 2024-11-12  |  |   | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), margaryna roślinna lactima 10g , chleb razowy 30g (1 kromka) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 50g (1), rukola 5g, |  | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynka 2 szt., Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |  | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek konserwowy 100g*, roszponka 5g , |  |
| II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),  |  | Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),  |  | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3), jogurt naturalny 100g (2) 1szt,   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2859.81 kcal; Białko ogółem: 136.11 g; Tłuszcz: 62.74 g; Węglowodany ogółem: 436.87 g; Sól: 7.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80 g; suma cukrów prostych: 131.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;

| wtorek 2024-11-12   |  |  | 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), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), twarożek 70g (2), rukola 5g, |  | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |  | Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g , jajko na twardo 2 szt. 100g(3), |  |
|   |  | Podwieczorek: mandarynka 1 szt.,   |  | Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3289.04 kcal; Białko ogółem: 172.19 g; Tłuszcz: 94.09 g; Węglowodany ogółem: 438.82 g; Sól: 7.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.18 g; suma cukrów prostych: 136.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;

| wtorek 2024-11-12  |  |  | Jadłospis dla diety: Dziecięca XX |   |  |
|--|--|--|-----------------------------------|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rukola 5g, |  | Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |                                   | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g , |  |
|  |  | Podwieczorek: mandarynka 1 szt.,   |                                   | Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2645.54 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 400.69 g; Sól: 6.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.03 g; suma cukrów prostych: 100.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-11-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>  |   |   |
| Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), papryka św. 100g , Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g (1), roszonek 5g . | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Sos spaghetti 120g+ser 20g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Makaron 200 g, Salata zielona z sosem winegret 80g, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, twarózek 70g (2), rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> gruszka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2859.62 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 100.71 g; Węglowodany ogółem: 382.46 g; Sól: 5.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.98 g; suma cukrów prostych: 97.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g;

| <b>środa 2024-11-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>   |   |  |
|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2582.19 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 88.48 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; Sól: 6.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.98 g; suma cukrów prostych: 80.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g;

| <b>środa 2024-11-13</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), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Sałata zielona z sosem winegret 80g, 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, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2602.79 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 87.38 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; Sól: 5.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 82.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g;

| <b>środa 2024-11-13</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), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, | 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, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2436.56 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; Sól: 6.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; suma cukrów prostych: 80.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g;

| <b>środa 2024-11-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>  |   |  |
|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, | Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2436.56 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; Sól: 6.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; suma cukrów prostych: 80.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g;

| <b>środa 2024-11-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>  |   |   |
|--|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), połędwica sopocka 50g(1,8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, twaróg krajanka 70g (2), |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2738.79 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 90.78 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; Sól: 7.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.95 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g;

| <b>środa 2024-11-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |  |  |
|---|--|--|
|---|--|--|



## Jadłospisy dla oddziałów

|   |  |  |
|---|--|--|
| Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), Herbata 250g, | Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Masło 15g*(2), Salata zielona z sosem winegret 80g, | Ryżowa 350ml(8,13), Ziemniaki 200g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2359.94 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 93.75 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; Sól: 2.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; suma cukrów prostych: 83.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g;

| środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: Płynna XIII                            |   |  |
|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), | Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Masło 15g*(2), bukiet warzyw dieta 150 g, | Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,                    |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2384.42 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 104.82 g; Węglowodany ogółem: 255.29 g; Sól: 3.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.33 g; suma cukrów prostych: 104.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.94 g;

| środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII   |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), mus warzywno-owocowy 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biskwopty bez cukru 30g (1,3),                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2603.54 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; Sól: 7.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; suma cukrów prostych: 85.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g;

| środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI   |  |  |
|---|--|--|
| Herbata ekspresowa b/c 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), papryka św. 100g , rozspanka 5g ,<br>II Śniadanie: maślanka 150 ml (2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, kisiel b/c 250g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*,<br><b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt., | Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2441.84 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 80.42 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g; Sól: 5.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.47 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g;

| środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V   |   |   |
|---|---|---|
| Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Salata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> grejfrut 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2735.99 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 87.80 g; Węglowodany ogółem: 415.69 g; Sól: 6.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; suma cukrów prostych: 88.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g;

| środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL   |  |  |
|--|--|--|
| Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Herbata z cukrem 250ml*, chleb b/glutenowy 3 kromki, | ziemniaczana b-mąki350ml.(2,8,13), Ziemniaki 200g*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Salata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2),, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> wafle ryżowe 60g(9), Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2432.74 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; Sól: 3.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 78.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g;

| środa 2024-11-13 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM   |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , Polędwica sopocka 40g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), | ziemniaczana b/ml 400ml m(1,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Salata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, wafle ryżowe 60g(9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2321.64 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 53.23 g; Węglowodany ogółem: 389.97 g; Sól: 6.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.78 g; suma cukrów prostych: 66.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-11-13   |   |   |
|--|---|---|
| Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g, szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2401.39 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 68.60 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; Sól: 6.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32 g; suma cukrów prostych: 80.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g;

| środa 2024-11-13   |   |  |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E  |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ryż z jabłkami sł. 300g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2418.64 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 84.25 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; Sól: 5.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; suma cukrów prostych: 100.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g;

| środa 2024-11-13  |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII  |   |   |
| chleb razowy 30g (1 kromka) (1), margaryna roślinna lactima 10g, papryka św. 100g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), roszonek 5g, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Sałata zielona z sosem winegret 80g, kisiel b/c 250g, | Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g (1), margaryna roślinna lactima 10g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), |
| <b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),   | <b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt.,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2583.69 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 68.83 g; Węglowodany ogółem: 402.41 g; Sól: 6.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 92.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g;

| środa 2024-11-13   |   |  |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI   |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, twaróg krajanka 70g (2), ser żółty 60g (2), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3019.64 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 116.26 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; Sól: 8.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.67 g; suma cukrów prostych: 83.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g;

| środa 2024-11-13   |   |  |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: Dziecięca XX  |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), jabłko deserowe 1 szt. , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*, Sałata z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, | Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-pomid.300g(1,3,13), Sałata zielona z sosem winegret 80g, 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, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2730.79 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; Sól: 5.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 107.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>   |   |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Sałatka z sałaty,pomidora i pestkami dyni 100g*, Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), szynka piastowska 50g(8), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), paprykarz 70g (4,8), ogórek kiszony 100g, rozspanka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podpiomyki b/c 2szt.15g (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2632.44 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; Sól: 9.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.40 g; suma cukrów prostych: 79.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g;

| <b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>   |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rukola 5g, | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, rozspanka 5g , |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podpiomyki b/c 2szt.15g (1),                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2338.36 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 61.55 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; Sól: 5.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.14 g; suma cukrów prostych: 82.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

| <b>czwartek 2024-11-14</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), rzodkiewka 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, rozspanka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podpiomyki b/c 2szt.15g (1),                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2392.76 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 67.20 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; Sól: 5.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.84 g; suma cukrów prostych: 83.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

| <b>czwartek 2024-11-14</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), pomidor 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), serek homog.naturalny 70g. (2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, rozspanka 5g , |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podpiomyki b/c 2szt.15g (1),                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2375.07 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; Sól: 5.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.11 g; suma cukrów prostych: 79.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g;

| <b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), serek homog.naturalny 70g. (2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, rozspanka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podpiomyki b/c 2szt.15g (1),                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2392.76 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 67.20 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; Sól: 5.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.84 g; suma cukrów prostych: 83.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

| <b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, twarożek 70g (2), rozspanka 5g , |
|   | <b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podpiomyki b/c 2szt.15g (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2564.96 kcal; Białko ogółem: 145.05 g; Tłuszcz: 66.10 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; Sól: 6.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.85 g; suma cukrów prostych: 97.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

| <b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,                       | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, | Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2176.82 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 257.82 g; Sól: 2.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-11-14                                   |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Płynna XIII                      |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml, | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, brokuly z wody 120 g, | Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,           |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2157.25 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 232.70 g; Sól: 2.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.95 g; suma cukrów prostych: 98.01 g; Błonnik pokarmowy: 15.03 g;

| czwartek 2024-11-14  |  |   |
|--|--|---|
| Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII   |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), Napój roślinny 330ml*, | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 30g (1,3),    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2588.35 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; Sól: 6.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.70 g; suma cukrów prostych: 110.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;

| czwartek 2024-11-14  |   |   |
|--|---|---|
| Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI   |   |   |
| Herbata b/c 250 g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Sałatka z sałaty,pomidora i pestkami dyni 100g*, szynka piastowska 50g(8), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroz.b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), paprykarz 70g (4,8), ogórek kiszony 100g, roszonek 5g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,  | <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, podplomyki b/c 2szt.15g (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2455.68 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; Sól: 7.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.49 g; suma cukrów prostych: 43.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g;

| czwartek 2024-11-14   |  |  |
|---|--|--|
| Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V  |  |  |
| Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroz. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podplomyki b/c 2szt.15g (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2447.16 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 60.87 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; Sól: 5.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.00 g; suma cukrów prostych: 81.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g;

| czwartek 2024-11-14   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL   |   |   |
| chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, buraczki gotowane b/mąki 100g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, ziemniaki 250g, | Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 100g, twarożek 70g (2), roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), wafle ryżowe 60g(9),                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1876.44 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 64.22 g; Węglowodany ogółem: 251.16 g; Sól: 4.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.19 g; suma cukrów prostych: 81.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g;

| czwartek 2024-11-14   |   |   |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM  |   |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , rzodkiewka 100g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), szynka piastowska 50g(8), | krupnik 350ml b/mleka(1,8,13), Ziemniaki 200g*, Marchew gotowana b/ml b/m 120g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1643.91 kcal; Białko ogółem: 55.29 g; Tłuszcz: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; Sól: 8.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.10 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g;

| czwartek 2024-11-14   |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III   |  |   |
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , rzodkiewka 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podplomyki b/c 2szt.15g (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2157.56 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; Sól: 6.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.48 g; suma cukrów prostych: 82.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-11-14 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E  |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), Jajko sadzone 1szt*(3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 120g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podplomyki b/c 2szt.15g (1),                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.26 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Sól: 6.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.65 g; suma cukrów prostych: 83.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g;

| czwartek 2024-11-14 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII  |  |   |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Sałatka z sałaty, pomidora i pestkami dyni 100g*, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, pomarańcza 1 szt, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 50g (1), paprykarz 70g (4,8), ogórek kiszony 100g, roszonek 5g , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,   | <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), podplomyki b/c 2szt.15g (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2562.38 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; Sól: 8.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.39 g; suma cukrów prostych: 103.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g;

| czwartek 2024-11-14 Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI   |  |   |
|--|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), | Krupnik 350ml(1,2,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, twarożek 70g (2), roszonek 5g , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podplomyki b/c 2szt.15g (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2520.36 kcal; Białko ogółem: 137.14 g; Tłuszcz: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; Sól: 6.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.91 g; suma cukrów prostych: 85.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

| czwartek 2024-11-14 Jadłospis dla diety: Dziecięca XX  |  |   |
|--|--|---|
| Herbata owocowa 250g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rzodkiewka 100g, | Krupnik 350ml(1,2,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 250 g,   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), podplomyki b/c 2szt.15g (1),                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2452.46 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 61.55 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; Sól: 6.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.14 g; suma cukrów prostych: 105.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2024-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>  |  |  |
| chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), kakao 250ml (1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), roszonek 5g , ogórek zielony 100g, | ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, groszek zielony 120g, papryka 30g, | Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2674.77 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 430.35 g; Sól: 7.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.95 g; suma cukrów prostych: 159.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g;

| <b>piątek 2024-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>   |  |  |
|---|--|--|
| kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), roszonek 5g , | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2594.56 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 61.02 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; Sól: 7.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.53 g; suma cukrów prostych: 160.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g;

| <b>piątek 2024-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>   |   |   |
|---|---|---|
| kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszonek 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki b/soli 200g m, sos koperkowy b/soli 100ml(1,2), Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jabłko deserowe 1 szt. , twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2520.09 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 67.78 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; Sól: 6.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.63 g; suma cukrów prostych: 144.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g;

| <b>piątek 2024-11-15</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), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszonek 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | ziemiaczana 350 ml m (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jabłko deserowe 1 szt. , twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2537.98 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 60.59 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; Sól: 6.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.21 g; suma cukrów prostych: 128.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g;

| <b>piątek 2024-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), papryka św. 100g , roszonek 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Ziemiaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2537.26 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 385.96 g; Sól: 5.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.03 g; suma cukrów prostych: 144.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g;

| <b>piątek 2024-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>  |  |   |
|---|--|---|
| kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), roszonek 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), pomidor 100g, | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt.,chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , twaróg krajanka 70g (2), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2766.16 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 410.92 g; Sól: 7.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.27 g; suma cukrów prostych: 166.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g;

| <b>piątek 2024-11-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |  |  |
|--|--|--|
|--|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |  |   |
|---|--|---|
| kakao 250ml (1,2), kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, szpinak gotowany 150g (2), | Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2),             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2317.63 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 72.70 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; Sól: 3.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.65 g; suma cukrów prostych: 103.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;

| piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: Płynna XIII                  |   |   |
|---|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), ziemniaki 250g, szpinak gotowany 150g (2), Masło 15g*(2), szpinak gotowany 150g (2), | Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,                     |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2302.30 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 96.23 g; Węglowodany ogółem: 248.79 g; Sól: 5.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.32 g; suma cukrów prostych: 99.93 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g;

| piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII  |  |   |
|---|--|---|
| kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Mus warzywno-owocowy 100g*, | ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), szpinak gotowany 150g (2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2),                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2561.49 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 56.69 g; Węglowodany ogółem: 409.72 g; Sól: 8.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; suma cukrów prostych: 152.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g;

| piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI  |  |  |
|---|--|--|
| kakao b/c 250ml (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g , ogórek zielony 100g, | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, groszek zielony 120g, papryka 30g, | Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),  | <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.98 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 59.64 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; Sól: 7.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.28 g; suma cukrów prostych: 45.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g;

| piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V  |  |   |
|---|--|---|
| kakao 250ml (1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog.naturalny 70g. (2), roszonek 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), pomidor 100g, | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2768.76 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 445.13 g; Sól: 5.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.12 g; suma cukrów prostych: 161.38 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g;

| piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL   |   |   |
|---|---|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), roszonek 5g , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), pomidor 100g, wafle ryżowe 60g(9), | ziemniaczana b-mąki350ml.(2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(9),                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2375.93 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; Sól: 2.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.83 g; suma cukrów prostych: 124.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g;

| piątek 2024-11-15 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM   |   |  |
|--|---|--|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszonek 5g , pomidor 100g, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt. , |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2174.83 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; Sól: 5.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.40 g; suma cukrów prostych: 118.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-11-15   |  | Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III  |
|---|--|--|
| kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), roszponka 5g, | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt., twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | Podwieczorek: Banan 1 szt,   | Posiłek nocny: serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2413.76 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; Sól: 7.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; suma cukrów prostych: 160.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g;

| piątek 2024-11-15  |  | Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E   |
|--|--|---|
| kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszponka 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt., twaróg krajanka 30g. (2), |
|  | Podwieczorek: Banan 1 szt,   | Posiłek nocny: serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2659.96 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 404.67 g; Sól: 6.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.26 g; suma cukrów prostych: 161.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g;

| piątek 2024-11-15   |  | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII  |
|---|--|---|
| chleb razowy 30g (1 kromka) (1), margaryna roślinna lactima 10g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), kakao 250ml (1,2), roszponka 5g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), ogórek zielony 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, groszek zielony 120g, papryka 30g, | Herbata b/c 250g, kajzerka 50g (1), margaryna roślinna lactima 10g, dżem 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), jabłko deserowe 1 szt., twaróg krajanka 30g. (2), |
| II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),   | Podwieczorek: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,  | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2282.39 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 46.19 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; Sól: 7.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; suma cukrów prostych: 105.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g;

| piątek 2024-11-15   |  | Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI  |
|---|--|---|
| kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), jajko na twardo 2 szt. 100g(3), pomidor 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt., ser żółty 60g (2), twaróg krajanka 70g (2), |
|   | Podwieczorek: Banan 1 szt,   | Posiłek nocny: serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3104.56 kcal; Białko ogółem: 162.12 g; Tłuszcz: 94.36 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; Sól: 9.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.86 g; suma cukrów prostych: 161.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g;

| piątek 2024-11-15   |  | Jadłospis dla diety: Dziecięca XX  |
|---|--|--|
| kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), jabłko deserowe 1 szt., dżem 50g, twaróg krajanka 30g. (2), |
|   | Podwieczorek: Banan 1 szt,   | Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), sucharki 15g* (1),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2507.71 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; Sól: 7.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 139.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;

## Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-11-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>   |  |   |
| Herbata 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz po cygańsku 160g, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1), | Masło 15g*(2), Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), ogórek zielony 100g, roszponka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.70 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 77.59 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; Sól: 6.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.69 g; suma cukrów prostych: 97.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>sobota 2024-11-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>  |  |   |
| Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, potrawka drobiowa 150g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), roszponka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2330.42 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 68.27 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; Sól: 6.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.50 g; suma cukrów prostych: 95.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>sobota 2024-11-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>   |  |   |
| Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, roszponka 5g , |
|   | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2350.30 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; Sól: 5.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.23 g; suma cukrów prostych: 96.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>sobota 2024-11-16</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), twaróg krajanka 70g (2), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarózek 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g , |
|   | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2174.89 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 57.26 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Sól: 4.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.59 g; suma cukrów prostych: 98.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.36 g;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>sobota 2024-11-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>  |  |  |
| Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, marchew gotowana 120g (1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 100g, roszponka 5g , |
|   | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2289.17 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; Sól: 5.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.81 g; suma cukrów prostych: 98.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>sobota 2024-11-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>   |  |  |
| herbata 250g ~, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g , serek homo owocowy 70g (2), rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, potrawka drobiowa 150g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, jajko na twardo 2 szt. 100g(3), roszponka 5g , |
|  | <b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2661.17 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 90.61 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; Sól: 7.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.26 g; suma cukrów prostych: 89.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>sobota 2024-11-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |  |  |
| Herbata 250g, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,                       | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200 g, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Masło 10g(2), | Herbata 250g, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |
|--|--|---|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2311.86 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 91.70 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; Sól: 4.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.23 g; suma cukrów prostych: 82.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g;

| sobota 2024-11-16 <b>Jadłospis dla diety: Płynna XIII</b> |   |   |
|---|---|---|
| Herbata 250g, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,      | Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200 g, Salata zielona z sosem winegret 80g, Jarzynka gotowana 150g*, | Herbata 250g, Masło 15g*(2), Ryż na ml, jajo,masło 350ml,                   |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2438.99 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 113.69 g; Węglowodany ogółem: 258.77 g; Sól: 6.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.31 g; suma cukrów prostych: 110.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.66 g;

| sobota 2024-11-16 <b>Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII</b>  |   |  |
|--|---|--|
| Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), kasza manna na mleku 350g (1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka piastowska 50g(8), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 30g (1,3), |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2337.17 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; Sól: 6.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.35 g; suma cukrów prostych: 103.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g;

| sobota 2024-11-16 <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>  |   |  |
|--|---|--|
| Herbata b/c 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gruszka 1 szt., Salata zielona z jogurtem (2) 80g, Kompot z owoców mroz.b/c 250ml*, potrawka drobiowa 150g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka piastowska 50g(8), ogórek zielony 100g, roszonek 5g , |
| <b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 150ml,   | <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2124.57 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 63.43 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; Sól: 6.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.36 g; suma cukrów prostych: 59.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g;

| sobota 2024-11-16 <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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek zielony 100g, rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Salata zielona z jogurtem (2) 80g, gruszka 1 szt., potrawka drobiowa 150g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, roszonek 5g , |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.37 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; Sól: 5.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.34 g; suma cukrów prostych: 80.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g;

| sobota 2024-11-16 <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Herbata 250g, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, chleb b/glutenowy 3 kromki, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g, | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Jajko sadzone 1szt*(3), Salata zielona z sosem winegret 80g, ziemniaki 200g (2), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 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(9),                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2083.14 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g; Sól: 3.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.79 g; suma cukrów prostych: 69.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g;

| sobota 2024-11-16 <b>Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM</b>   |   |  |
|---|---|--|
| Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., poledwica soppocka 50g(1,8), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami b/ml (1,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata 250g, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), roszonek 5g , |
|   | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 20g(9), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1993.35 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; Sól: 6.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.44 g; suma cukrów prostych: 80.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-11-16   |  | Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III  |
|---|--|--|
| Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g, rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, potrawka drobiowa 150g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata 250g, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), roszonek 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2158.62 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; Sól: 6.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; suma cukrów prostych: 95.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g;

| sobota 2024-11-16   |  | Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E   |
|---|--|---|
| Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), Rzodkiew biała 100g, rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Marchew gotowana 100g, Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, roszonek 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2734.75 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 403.49 g; Sól: 5.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.95 g; suma cukrów prostych: 112.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g;

| sobota 2024-11-16  |  | Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII   |
|--|--|--|
| chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), kasza manna na mleku 350g (1,2), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, gruszka 1 szt., potrawka drobiowa 150g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g, kajzerka 50g (1), szynka piastowska 50g(8), ogórek zielony 100g, roszonek 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), |
| <b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 150ml,   | <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.47 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; Sól: 7.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.90 g; suma cukrów prostych: 94.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g;

| sobota 2024-11-16  |   | Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI   |
|--|---|--|
| herbata 250g ~, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g, Twaróg 100g (2), rukola 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, potrawka drobiowa 150g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, jajko na twardo 2 szt. 100g(3), roszonek 5g, |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2801.57 kcal; Białko ogółem: 141.10 g; Tłuszcz: 92.37 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; Sól: 7.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.47 g; suma cukrów prostych: 107.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g;

| sobota 2024-11-16   |   | Jadłospis dla diety: Dziecięca XX   |
|---|---|---|
| Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homo owocowy 70g (2), jabłko deserowe 1 szt., kasza manna na mleku 350g (1,2), czarnuszka 2g, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sałata zielona z jogurtem (2) 80g, mandarynka 1 szt., potrawka drobiowa 150g (1,2,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), | Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ogórek zielony 100g, ser żółty 60g (2), roszonek 5g, |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2493.72 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 80.80 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; Sól: 6.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.79 g; suma cukrów prostych: 107.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g;

## Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-11-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>  |   |   |
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), papryka św. 100g , Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rozspanka 5g , chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, | Masło 15g*(2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Grejfrut 1/2 szt ,   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda mineralna 500ml*, Biskvoty bez cukru 30g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2908.45 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 106.24 g; Węglowodany ogółem: 351.80 g; Sól: 7.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.10 g; suma cukrów prostych: 93.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g;

| <b>niedziela 2024-11-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>   |  |   |
|--|--|---|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rozspanka 5g , | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, | twaróg krajanka 70g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskvoty bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2816.32 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 105.58 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; Sól: 6.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.02 g; suma cukrów prostych: 99.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;

| <b>niedziela 2024-11-17</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 krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, rozspanka 5g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | rosół z makaronem 400ml b/soli, Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki b/soli 200g m, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homogenizowany 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskvoty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2581.72 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 88.91 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; Sól: 5.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.80 g; suma cukrów prostych: 104.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g;

| <b>niedziela 2024-11-17</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), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rozspanka 5g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g, | 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 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskvoty bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2913.32 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 109.49 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; Sól: 6.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.82 g; suma cukrów prostych: 100.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g;

| <b>niedziela 2024-11-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony 100g, rozspanka 5g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homogenizowany 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczerek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biskvoty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2541.62 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; Sól: 5.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.42 g; suma cukrów prostych: 102.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g;

| <b>niedziela 2024-11-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), rozspanka 5g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Udko gotowane 1szt 200g, Kompot z owoców mroz. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, Twaróg 100g (2), rukola 5g, serek homogenizowany 70g (2), |
|   | <b>Podwieczerek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biskvoty bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3035.12 kcal; Białko ogółem: 160.30 g; Tłuszcz: 110.28 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; Sól: 6.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.82 g; suma cukrów prostych: 111.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;

| <b>niedziela 2024-11-17</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b> |  |  |
|---|--|--|
|---|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |  |
|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), Masło 15g*(2), | Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2556.70 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Sól: 2.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.27 g; suma cukrów prostych: 101.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g;

| niedziela 2024-11-17 <b>Jadłospis dla diety: Płynna XIII</b>                 |  |  |
|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, | Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), Marchew gotowana 150g*(1,2), | Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmieńne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2481.52 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; Sól: 2.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.49 g; suma cukrów prostych: 129.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g;

| niedziela 2024-11-17 <b>Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, Jarzynka gotowana 100g * (1,2,13), Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homog.naturalny 70g (2), |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2572.10 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 78.73 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; Sól: 6.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.90 g; suma cukrów prostych: 122.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g;

| niedziela 2024-11-17 <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>  |   |  |
|---|---|--|
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), ogórek konserwowy 100g*, Parówka na gorąco 1szt-60g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g , | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Grejfrut 1/2 szt , | twaróg krajanka 70g (2), Masło 15g*(2), papryka św. 100g , Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rukola 5g, |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,  | <b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biszkoty bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2615.02 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 99.86 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; Sól: 6.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; suma cukrów prostych: 76.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g;

| niedziela 2024-11-17 <b>Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g , rzodkiewka 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 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), papryka św. 100g , rukola 5g, |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biszkoty bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2859.80 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 103.30 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; Sól: 5.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.29 g; suma cukrów prostych: 92.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g;

| niedziela 2024-11-17 <b>Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL</b>   |  |   |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), mandarynka 1 szt., chleb b/glutenowy 3 kromki, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | ziemniaczana b-mąki350ml(2,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, wafle ryżowe 60g(9),                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2191.30 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 283.25 g; Sól: 2.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.00 g; suma cukrów prostych: 82.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g;

| niedziela 2024-11-17 <b>Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM</b>  |  |   |
|---|--|---|
| Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., rzodkiewka 100g, schab na kartki 50g*, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszponka 5g , | ziemniaczana b/ml 400ml m(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Marchew gotowana b/ml b/m 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | miód 1 szt.(25g), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mandarynka 1 szt., |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.95 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; Sól: 7.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.25 g; suma cukrów prostych: 69.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-11-17  |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III   |  |   |
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), roszonek 5g , | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, | serek homog.naturalny 70g. (2), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2538.52 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 72.62 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; Sól: 5.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.20 g; suma cukrów prostych: 100.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g;

| niedziela 2024-11-17  |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E   |  |   |
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, roszonek 5g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ser żółty 60g (2), pomidor 100g, rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2429.47 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 78.68 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; Sól: 6.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.43 g; suma cukrów prostych: 114.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g;

| niedziela 2024-11-17   |   |  |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII   |   |  |
| Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), margaryna roślinna lactima 10g , chleb razowy 30g (1 kromka) (1), bekon z udźca indyka 50g (1,2,3), ogórek konserwowy 100g*, roszonek 5g , chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Grejfrut 1/2 szt , | Herbata z cukrem 250ml*, twaróg krajanka 70g (2), kajzerka 50g (1), papryka św. 100g , margaryna roślinna lactima 10g , rukola 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), |
| <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,   | <b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2606.87 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 371.39 g; Sól: 6.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; suma cukrów prostych: 126.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g;

| niedziela 2024-11-17   |  |   |
|--|--|---|
| 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), jajko na twardo 2 szt. 100g(3), rzodkiewka 100g, Parówka na gorąco 1szt-60g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Udko gotowane 1szt 200g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, | Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, ser żółty 60g (2), rukola 5g, twaróg krajanka 70g (2),. |
|  | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120g,  | <b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3287.12 kcal; Białko ogółem: 170.81 g; Tłuszcz: 138.72 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; Sól: 8.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 61.23 g; suma cukrów prostych: 99.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g;

| niedziela 2024-11-17  |  |   |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: Dziecięca XX   |  |   |
| Herbata owocowa 250g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Parówka na gorąco 1szt-60g (1,2,3,8,11,13), roszonek 5g , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, | ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), rzodkiewka 50g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, |
|   | <b>Podwieczorek:</b> kiwi 1szt.,   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2736.87 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 110.99 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; Sól: 7.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.33 g; suma cukrów prostych: 73.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g;

Dietetyk

.....