

JADŁOSPIS – DIETA PODSTAWOWA 18.10. 2023 r. – 24.10.2023 r.

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK (Oddział Pediatriczny)	KOLACJA	Wartość energetyczna i odżywcza
18.10.2023 r. środa herbata czarna kasza kukurydziana na mleku chleb pszenny, masło południowa wieprzowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	śliwki, banan- Pediatria chleb pszenny, masło ser biały, miód *1, 3, 6, 7, 8, 11	ogórkowa filet z kurczaka duszony w sosie z zielonym groszkiem surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem rzepakowym ryż biały kompot owocowy *1, 7, 9, 10	chałka drożdżowa *1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna chleb razowy, masło ser żółty, szynka z piersi indyka, sałata masłowa, rzodkiewka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Energia 2100 kcal Białko 75g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 27g Węglowodany 255g w tym cukry proste 25g Błonnik 28g Sód 1640mg
19.10.2023 r. czwartek herbata czarna ryż na mleku chleb pszenny, masło dżem, szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	jabłko, śliwki- Pediatria chałka drożdżowa *1, 3, 6, 7, 8, 11	pomidorowa z ryżem kotlet mielony surówka z selera z ogórkiem kiszonym ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	banan	herbata czarna chleb razowy, kajzerka, masło ser biały, ogonówka wieprzowa, sałata masłowa, ogórek zielony *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Energia 2250 kcal Białko 76g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 29g Węglowodany 238g w tym cukry proste 28g Błonnik 29g Sód 1720mg
20.10.2023 r. piątek herbata czarna płatki owsiane na mleku chleb pszenny, masło miód pszczełki, jajko na twardo sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 11	banan, mandarynka - P chleb pszenny, masło, serek naturalny, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	barszcz ukraiński z kalafiosem i fasolką szparagową leniwe pierogi z serem kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	kawa zbożowa na mleku *1, 7	herbata czarna chleb razowy, kajzerka, masło twarożek rzodkiewka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Energia 2140 kcal Białko 67g Tłuszcz ogółem 51g w tym NKT 26g Węglowodany 242g w tym cukry proste 25g Błonnik 21g Sód 1520mg
21.10.2023 r. sobota herbata czarna kasza manna na mleku chleb pszenny, masło krakowska gotowana sałata masłowa, ogórek zielony *1, 3, 6, 7, 8, 11	mandarynka, jabłko – P chleb pszenny, masło, ser biały pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	zacierkowa gulasz wieprzowy sałata lodowa z olejem rzepakowym kasza jęczmienna kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	kisiel owocowy *1	herbata czarna chleb razowy, kajzerka, masło ser żółty, szynka konserwowa sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Energia 2110 kcal Białko 73g Tłuszcz ogółem 63g w tym NKT 25g Węglowodany 237g w tym cukry proste 21g Błonnik 27g Sód 1730mg
22.10.2023 r. niedziela herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb pszenny, masło szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	banan, jabłko-P chleb pszenny, masło, serek nat. papryka *1, 3, 6, 7, 8, 11	marchwianka z ryżem kotlet schabowy buraczki z jabłkiem ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 7, 8, 9, 10, 11	budyń *1, 7	herbata czarna chleb razowy, kajzerka, masło ser biały, szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Energia 2210 kcal Białko 75g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 26g Węglowodany 258g w tym cukry proste 26g Błonnik 29g Sód 1645mg
23.10.2023 r. poniedziałek herbata czarna płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, masło serek śmietankowy naturalny papryka *1, 3, 6, 7, 8, 11	mandarynka, jabłko-P sałata lodowa z pomidorem, fetą i olejem rzepakowym *7	grochówka zraz wieprzowy duszony z papryką brokuł plany masłem kasza bulgur kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	jogurt owocowy *7	herbata czarna chleb razowy, kajzerka, masło ser żółty, krakowska sałata masłowa, ogórek zielony jogurt naturalny *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Energia 2120 kcal Białko 73g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 23g Węglowodany 252g w tym cukry proste 27g Błonnik 25g Sód 1728mg
24.10.2023 r. wtorek herbata czarna lane kluski na mleku chleb pszenny, masło dżem, jajko na twardo sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	banan, jabłko –P jogurt owocowy *7	rosół z makaronem kotlet mielony z ryby surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11	chałka drożdżowa *1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna chleb razowy, kajzerka, masło ser biały, szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka kefir *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Energia 2180 kcal Białko 74g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 21g Węglowodany 245g w tym cukry proste 26g Błonnik 28g Sód 1748mg

JADŁOSPIS – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 18.10.2023 r. – 24.10.2023 r.

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartość energetyczna i odżywcza
18.10.2023 r. środa herbata czarna kasza kukurydziana na mleku chleb razowy, masło południowa wieprzowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	chleb razowy, masło, ser biały, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 11	pomidorowa z makaronem kurczak gotowany sałata lodowa z jogurtem ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	herbata czarna chleb razowy, masło twarożek, szynka z piersi indyka sałata masłowa, rzodkiewka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	Energia 2150 kcal Białko 73g Tłuszcz ogółem 51g w tym NKT 25g Węglowodany 238g w tym cukry proste 23g Błonnik 29g Sód 1675mg
19.10.2023 r. czwartek herbata czarna ryż na mleku chleb razowy, masło szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek *7	zacierkowa z pomidorami indyk w jarzynach fasolka szparagowa kasza jaglana kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	herbata czarna chleb razowy, masło ser biały, ogonówka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	Energia 2140 kcal Białko 68g Tłuszcz ogółem 58g w tym NKT 27g Węglowodany 230g w tym cukry proste 26g Błonnik 29g Sód 1750mg
20.10.2023 r. piątek herbata czarna płatki owsiane na mleku chleb razowy, masło, jajko, serek naturalny sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	chleb razowy, masło, serek naturalny, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	grysikowa z pomidorami ryba gotowana surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem kompot owocowy *1, 3, 4, 7, 9, 10	herbata czarna chleb razowy, masło twarożek, rzodkiewka, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	Energia 2130 kcal Białko 63g Tłuszcz ogółem 56g w tym NKT 24g Węglowodany 245g w tym cukry proste 24g Błonnik 28g Sód 1460mg
21.10.2023 r. sobota herbata czarna kasza manna na mleku chleb razowy, masło, krakowska sałata masłowa, ogórek zielony *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	chleb razowy, masło, ser biały, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	zacierkowa gulasz wieprzowy sałata lodowa z olejem kasza jęczmienna kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	herbata czarna chleb razowy, masło szynka konserwowa sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	Energia 2180 kcal Białko 68g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 25g Węglowodany 245g w tym cukry proste 24g Błonnik 28g Sód 1549mg
22.10.2023 r. niedziela herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb razowy, masło szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	chleb razowy, masło, serek naturalny, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 11	marchwianka z ryżem schab gotowany w jarzynach buraczki z jabłkiem ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	herbata czarna chleb razowy, masło ser biały, szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	Energia 2180 kcal Białko 68g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 29g Węglowodany 249g w tym cukry proste 26g Błonnik 27g Sód 1780mg
23.10.2023 r. poniedziałek herbata czarna płatki ryżowe na mleku chleb razowy, masło serek naturalny, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 11	sałata lodowa z pomidorem, fetą i olejem *7	grysikowa pulpet z ryby w sosie pomidorowo- ziołowym brokuł ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 4, 7, 9, 10	herbata czarna chleb razowy, masło krakowska, sałata masłowa, ogórek zielony jogurt naturalny *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	Energia 2210 kcal Białko 74g Tłuszcz ogółem 69g w tym NKT 29g Węglowodany 246g w tym cukry proste 27g Błonnik 28g Sód 1756mg
24.10.2023 r. wtorek herbata czarna lane kluski na mleku chleb razowy, masło, jajko na twardo, szynka drobiowa, sałata masłowa, pomidor *1, 3, 4, 6, 7, 8, 11	jogurt naturalny *7	brokułowa z pomidorami filet z kurczaka gotowany w jarzynach marchewka ryż, kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	herbata czarna chleb razowy, masło ser biały, szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka kefir *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	Energia 2220 kcal Białko 81g Tłuszcz ogółem 64g w tym NKT 31g Węglowodany 259g w tym cukry proste 23g Błonnik 29g Sód 1540mg

JADŁOSPIS – DIETA ŁATWOSTRAWNA 18.10.2023 r. – 24.10.2023 r.

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK (Oddział Pediatriczny)	KOLACJA	Wartość energetyczna i odżywcza																
18.10.2023 r. środa herbata czarna kasza kukurydziana na mleku chleb pszenny, masło poledwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	banan -P chleb pszenny, masło ser biały, miód * 1, 3, 6, 7, 8, 11	pomidorowa z makaronem kurczak gotowany sałata lodowa z jogurtem ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna chleb pszenny, masło twarożek, szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>2158 kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>71g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>53g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>249g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sód</td><td>1671mg</td></tr> </table>	Energia	2158 kcal	Białko	71g	Tłuszcz ogółem	53g	w tym NKT	24g	Węglowodany	249g	w tym cukry proste	28g	Błonnik	27g	Sód	1671mg
Energia	2158 kcal																				
Białko	71g																				
Tłuszcz ogółem	53g																				
w tym NKT	24g																				
Węglowodany	249g																				
w tym cukry proste	28g																				
Błonnik	27g																				
Sód	1671mg																				
19.10.2023 r. czwartek herbata czarna ryż na mleku bułka paryska, masło dżem, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	jabłko -P chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	zacierkowa z pomidorami indyk w jarzynach fasolka szparagowa kasza jaglana kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	banan	herbata czarna bułka paryska, kajzerka, masło, ser biały, ogonówka wieprzowa, sałata masłowa, jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>2160 kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>65g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>54g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>245g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Sód</td><td>1768mg</td></tr> </table>	Energia	2160 kcal	Białko	65g	Tłuszcz ogółem	54g	w tym NKT	24g	Węglowodany	245g	w tym cukry proste	29g	Błonnik	28g	Sód	1768mg
Energia	2160 kcal																				
Białko	65g																				
Tłuszcz ogółem	54g																				
w tym NKT	24g																				
Węglowodany	245g																				
w tym cukry proste	29g																				
Błonnik	28g																				
Sód	1768mg																				
20.10.2023 r. piątek herbata czarna płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło miód, jajko, sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	banan, mandarynka-P chleb pszenny, masło, serek naturalny, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	grysikowa z pomidorami ryba gotowana surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem kompot owocowy *1, 3, 4, 7, 9, 10	kawa zbożowa na mleku * 1, 7	herbata czarna bułka paryska, kajzerka, masło, twarożek, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>2145 kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>61g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>58g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>251g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sód</td><td>1520mg</td></tr> </table>	Energia	2145 kcal	Białko	61g	Tłuszcz ogółem	58g	w tym NKT	27g	Węglowodany	251g	w tym cukry proste	28g	Błonnik	27g	Sód	1520mg
Energia	2145 kcal																				
Białko	61g																				
Tłuszcz ogółem	58g																				
w tym NKT	27g																				
Węglowodany	251g																				
w tym cukry proste	28g																				
Błonnik	27g																				
Sód	1520mg																				
21.10.2023 r. sobota herbata czarna kasza manna na mleku bułka paryska, masło krakowska, sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	jabłko, mandarynka chleb pszenny, masło, ser biały pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	zacierkowa gulasz wieprzowy sałata lodowa z olejem kasza jęczmienna kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	kisiel owocowy * 1	herbata czarna bułka paryska, kajzerka, masło, szynka konserwowa, sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>2180 kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>65g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>63g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>25g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>245g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sód</td><td>1551mg</td></tr> </table>	Energia	2180 kcal	Białko	65g	Tłuszcz ogółem	63g	w tym NKT	25g	Węglowodany	245g	w tym cukry proste	24g	Błonnik	26g	Sód	1551mg
Energia	2180 kcal																				
Białko	65g																				
Tłuszcz ogółem	63g																				
w tym NKT	25g																				
Węglowodany	245g																				
w tym cukry proste	24g																				
Błonnik	26g																				
Sód	1551mg																				
22.10.2023 r. niedziela herbata czarna kawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło szynka z piersi indyka, sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	banan, jabłko chleb pszenny, masło, serek nat. pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	marchwianka z ryżem schab gotowany w jarzynach buraczki z jabłkiem ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	budyń * 1, 7	herbata czarna bułka paryska, kajzerka, masło, ser biały, szynka wieprzowa, sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>2179 kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>67g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>67g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>250g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Sód</td><td>1781mg</td></tr> </table>	Energia	2179 kcal	Białko	67g	Tłuszcz ogółem	67g	w tym NKT	29g	Węglowodany	250g	w tym cukry proste	26g	Błonnik	28g	Sód	1781mg
Energia	2179 kcal																				
Białko	67g																				
Tłuszcz ogółem	67g																				
w tym NKT	29g																				
Węglowodany	250g																				
w tym cukry proste	26g																				
Błonnik	28g																				
Sód	1781mg																				
23.10.2023 r. poniedziałek herbata czarna płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło serek naturalny, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	mandarynka, jabłko-P sałata lodowa z pomidorem, fetą i olejem rzepakowym * 7	grysikowa pulpet z ryby w sosie pomidorowo- ziołowym brokuł ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 4, 7, 9, 10	jogurt owocowy * 7	herbata czarna bułka paryska, kajzerka, masło, krakowska, sałata masłowa, pomidor jogurt naturalny *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>2210 kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>74g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>68g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>247g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sód</td><td>1754mg</td></tr> </table>	Energia	2210 kcal	Białko	74g	Tłuszcz ogółem	68g	w tym NKT	29g	Węglowodany	247g	w tym cukry proste	26g	Błonnik	27g	Sód	1754mg
Energia	2210 kcal																				
Białko	74g																				
Tłuszcz ogółem	68g																				
w tym NKT	29g																				
Węglowodany	247g																				
w tym cukry proste	26g																				
Błonnik	27g																				
Sód	1754mg																				
24.10.2023 r. wtorek herbata czarna lane kluski na mleku bułka paryska, masło dżem, jajko, sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	banan, jabłko -P jogurt owocowy * 7	brokułowa z pomidorami filet z kurczaka gotowany w jarzynach marchewka ryż, kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka, masło, ser biały, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor kefir *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>2230 kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>82g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>63g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>254g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sód</td><td>1625mg</td></tr> </table>	Energia	2230 kcal	Białko	82g	Tłuszcz ogółem	63g	w tym NKT	29g	Węglowodany	254g	w tym cukry proste	28g	Błonnik	26g	Sód	1625mg
Energia	2230 kcal																				
Białko	82g																				
Tłuszcz ogółem	63g																				
w tym NKT	29g																				
Węglowodany	254g																				
w tym cukry proste	28g																				
Błonnik	26g																				
Sód	1625mg																				