

Jadłospis dn. 14.04.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300 ml. ser twarogowy 70g. miód 25g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.

(alergeny – 1,7)

Obiad : Zupa grysikowa 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sznyceł 100g. smażony. Ćwikła 150g. Herbata 250 ml.

(alergeny-1,3,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek naturalny 150g. mus owocowy 100g. herbata 250ml.

(alergeny- 1,7)

Posiłek nocny: Sok warzywny -300ml.

Kcal – 2429 B – 83g. T- 85g. W -340g. Sód –1487mg. Błonnik –21g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Zraz drobiowy 100g. duszony. Sałatka z buraków 150g. Budyń 125g. Herbata 250 ml.

(alergeny-1,3,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek naturalny 150g. mus owocowy 100g. herbata 250ml.

(alergeny 1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2111 B – 84g. T -59g. W – 318g. Sód – 1284mg. Błonnik – 18g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. ser twarogowy 70g. rzodkiewka 40g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.

(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Zraz drobiowy 100g. duszony. Sałatka z buraków 150g. Wafle ryżowe 20g. Herbata 250 ml.

(alergeny – 1,3,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. serek naturalny 150g. mus owocowy 100g. herbata 250ml.

(alergeny – 1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2063 B – 89g. T – 59g. W-297g. Sód – 1539mg. Błonnik – 24g.

Jadłospis dn. 15.04.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g. drożdżówka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml. serek topiony 100g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Gołąbki z ryżem i mięsem 180g. Sos pomidorowy 200ml. Galaretka owocowa 175g. Herbata 250 ml.
(alergeny-1,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. parówka drobiowa 60g. mleczna kanapka 29g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7)

Posiłek nocny: Jogurt pitny-170g.

Kcal – 2325 B - 90g. T- 98g. W -263g. Sód –2182mg. Błonnik –15g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml. Ryż 80g. z warzywami i mięsem drobiowym 200g. Sos pomidorowy 200ml. Galaretka owocowa 175g. Herbata 250 ml.
(alergeny-1,7)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2422 B – 97g. T- 101g. W – 276g. Sód – 2233mg. Błonnik – 15g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek topiony 100g. pomidor 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml. Gołąbki dietetyczne 180g. z ryżem i mięsem. Sos pomidorowy 200ml. Mus owocowy 100g. Herbata 250 ml.
(alergeny – 1,7)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło 15g. parówka drobiowa 60g. jabłko 160g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7)

Posiłek nocny: Jogurt naturalny- 150g.

Kcal - 2103 B – 94g. T – 93g. W-217g. Sód – 2387mg. Błonnik – 30g.

Jadłospis dn. 16.04.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300 ml. pasta kanapkowa jajeczna 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.
(alergeny- 1,3,7)

Obiad : Zupa grysikowa 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kurczak pieczony 230g. w sosie własnym 200ml. Kapusta czerwona 150g. Sok warzywny 300ml.
(alergeny-1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek homogenizowany waniliowy 150g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7)

Posiłek nocny: Jabłko -160g.

Kcal – 2251 B - 98g. T- 80g. W -292g. Sód –1398mg. Błonnik –21g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. pasztet drobiowy 50g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad: Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kurczak gotowany 230g. w sosie dietetycznym 200ml. Marchewka gotowana 150g. Sok warzywny 300 ml.
(alergeny-1,7,9)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2191 B – 95g. T -70g. W – 303g. Sód – 1676mg. Błonnik – 23g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. pasztet drobiowy 50g. rzodkiewka 40g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 150g. Kurczak 230g. gotowany. Kapusta czerwona 150g. Sok warzywny 300 ml.
(alergeny – 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. serek wiejski 150g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7)

Posiłek nocny: Jabłko- 160g.

Kcal - 1943 B – 88g. T –71g. W-242g. Sód – 2136mg. Błonnik – 24g.

Jadłospis dn. 17.04.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g. rogal 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300 ml. miód 25g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Barszcz z ziemniakami 300 ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz wieprzowy 100g. w sosie własnym 200ml. Ogórek kiszony 60g. Sok owocowy 200 ml.
(alergeny- 1,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek topiony 100g. pomidor 80g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7)

Posiłek nocny: Mandarynka-110g.

Kcal – 2173 B - 85g. T- 76g. W -289g. Sód –2104mg. Błonnik –17g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa.

Obiad: Barszcz z ziemniakami 300ml. Kasza jęczmienna 80g. Gulasz drobiowy 100g. z indyka w sosie dietetycznym 200ml. Sałata zielona 40g. Sok owocowy 200 ml.
(alergeny-1,7)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2136 B – 87g. T -71g. W – 288g. Sód – 1724mg. Błonnik – 17g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. ser żółty 60g. pomidor 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Barszcz z ziemniakami 300ml. Kasza 80g. Gulasz drobiowy 100g. z indyka w sosie dietetycznym 200ml. Ogórek kiszony 60g. Sok owocowy 200 ml.
(alergeny - 1,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. kiełbasa sucha żywiecka 70g. papryka czerwona 40g. herbata 250 ml.
(alergeny – 1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 1953 B – 88g. T – 65g. W-252g. Sód – 2467mg. Błonnik – 22g.

Jadłospis dn. 18.04.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g. bułka mleczna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300 ml. ser twarogowy 70g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Kotlet z jaj 100g. Marchewka z groszkiem 150g. Jogurt pitny 170g.
(alergeny-1,3,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 60g. galaretki owocowa 175g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7)

Posiłek nocny: Wafle kukurydziane- 40g.

Kcal – 2428 B - 91g. T- 90g. W -318g. Sód –1927mg. Błonnik –13g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ziemniaki 300g. Jajko (1szt.) w sosie koperkowym 200ml. Banan 180g. Jogurt pitny 170g.
(alergeny- 1,3,7)

Kolacja: jak dieta podstawowa .

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2199 B – 85g. T -69g. W – 326g. Sód – 1732mg. Błonnik – 13g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb razowy 120g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. ser twarogowy 70g. rzodkiewka 40g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ziemniaki 300g. Jajko (1 szt.) w sosie koperkowym 200ml. Jabłko 160 g. Kefir 250 ml.
(alergeny – 1,3,7)

Kolacja: chleb razowy 120g. masło 15g. ser żółty 60g. mus owocowy 100g. herbata 250 ml.
(alergeny – 1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2044 B – 86g. T – 70g. W-271g. Sód – 1800mg. Błonnik – 24g.

Jadłospis dn. 19.04.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml. dżem 25g. jogurt naturalny 150g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa jarzynowa z brokułami 300 ml. Ryż 80g. z musem jabłkowym 200g. Sok warzywny 300ml.
(alergeny- 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasta kanapkowa rybna 80g. mleczna kanapka 29g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,4,7)

Posiłek nocny: Mandarynka -100g.

Kcal – 2227 B - 61g. T- 72g. W -338g. Sód –1762mg. Błonnik –21g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: jak dieta podstawowa.

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. mleczna kanapka 29g. herbata 250ml.
(alergeny 1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2138 B – 56g. T -66g. W – 334g. Sód – 1563mg. Błonnik – 21g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 120g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek wiejski 200g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,7)

Obiad : Zupa jarzynowa z brokułami 300ml. Makaron 80g. z serem twarogowym 120g. Sok warzywny 300 ml.
(alergeny – 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 120g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. papryka czerwona 40g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 1982 B – 84g. T – 65g. W-264g. Sód – 2214mg. Błonnik – 18g.

Jadłospis dn. 20.04.25r.

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: chleb pszenno-żytni 70g. weka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manna 300 ml. jajko (1szt.). frankfurterka 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.
(alergeny- 1,3,7)

Obiad : Rosół z makaronem 300 ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z indyka 100g. w sosie własnym 200ml. Marchewka gotowana 150g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny-1,7,9)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 70g. weka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony (plast.48g.). mus owocowy 100g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7)

Posiłek nocny: Budyń -125g.

Kcal – 2318 B - 106g. T- 80g. W -301g. Sód –2349mg. Błonnik –16g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta podstawowa

Obiad: Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z indyka 100g. w sosie dietetycznym 200ml. Marchewka gotowana 150 g. Sok owocowy 200 ml.
(alergeny-1,7,9)

Kolacja: jak dieta podstawowa.

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa.

Kcal - 2318 B – 106g. T -80g. W – 301g. Sód – 2349mg. Błonnik – 16g.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.

Śniadanie: chleb pszenno- żytni 120g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manna 300ml. jajko (1szt.). frankfurterka 80g. kawa zbożowa z mlekiem 250ml.
(alergeny- 1,3,7)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Filet z indyka 100g. w sosie dietetycznym 200ml. Bukiet z warzyw 150g. Sok warzywny 300 ml.
(alergeny - 1,7)

Kolacja: chleb pszenno-żytni 120g. masło 15g. ser topiony (plast. 48g.). papryka czerwona 40g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7)

Posiłek nocny: Mus owocowy- 100g.

Kcal - 2113 B – 106g. T – 71g. W-268g. Sód – 2388mg. Błonnik – 19g.

LISTA ALERGENÓW

- /1/ gluten
- /2/ skorupiaki
- /3/ jajka
- /4/ ryby
- /5/ orzeszki ziemne
- /6/ soja
- /7/ mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą).
- /8/ orzechy
- /9/ seler
- /10/ gorczyca
- /11/ nasiona sezamu
- /12/ siarczany
- /13/ łubin
- /14/ mięczaki

UWAGI :

- 1.Jadłospis może ulec zmianie.
- 2.Skład surowcowy oraz wartości odżywcze potraw znajdują się w Sekcji żywienia Szpitala.