

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 18.12.23. – 24.12.23.

Dieta		Data	18.12.23. Poniedziałek	19.12.23 Wtorek	20.12.23. Środa.	21.12.23. Czwartek.	22.12.23. Piątek.	23.12.23 Sobota.	24.12.23 Niedziela.
I ŚNIADANIE	1. Podstawowa		Chleb 150g(*1), pasztet mazow 50g (*1,6), pomidor 100g, ,pl. owsiane na ml 400g(*1,7), herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), twaróg 80g(*7), miód 25g, manna na mleku 400g(*1,7), herbata 250g	Chleb 150g(*1),serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kons. 100g (*10), masło13 g(*7), powidła 40g, ryż na mleku400g (*7), herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło13 g(*7), ser żółty 40g(*7), dżem 25g, makaron na mleku 400g (*1,7),ogórek świeży 50g, herbata 250g	Chleb150g(*1), masło13 g(*7), 2 jajka got na miękko 120g(*3), sałata 30g, pl. jęczmienne na ml 400g (*1,7) herbata b/c 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), marmolada 40g, manna na mleku 400g(*1,7), serek twarogowy top 50g (*7), pomidor 50g, herbata b/c 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g(*7), ser mozzarella 40g(*7), ryż na mleku 400g(*7), rzodkiewka 100g, mandarynka, herbata 250g
	3 Łatwostrawna		Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), pomidor 100g , zupa ml 400g (*1,7), herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), twaróg 80g(*7), marmolada 40g, zupa na mleku 400g(*1,7) herbatab/c 250g	Chleb 150g(*1), serek twarogowy top 50g (*7), pomidor b/s 100g , masło13 g(*7), powidła 40g, zupa ml 400g (*7), herbata250g	Chleb 150g(*1), masło13g(*7), wędlina 40g(*6), sałata 30g, zupa ml 400g (*1,7), dżem 25g, herbata b/c250g	Chleb 150g(*1), masło 13g(*7), 2 jajka got na miękko 120g(*3), sałata 30g, zupa ml 400g (*7), herbata b/c 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), marmolada 40g, zupa mleczna 400g (*7), serek twarogowy top 50g (*7), sałata30g, herbata 250g	Chleb 150g(*1),), masło 13g(*7), ser mozzarella 40g(*7), ryż na mleku 400g(*7), rzodkiewka 100g, mandarynka, , herbata 250g
	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Ciemne pieczywo 100g (*1),masło 13g(*7), szynka got 60g (*6), pomidor 100g, zupa ml b/c 400g(*1,7), herbata b/ c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło 13g(*7), twaróg 80g (*7), papryka 100g, zupa na mleku b/c 400g (*1,7) herbata b/c 250g	Chleb ciemny100g (*1), serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kwaszony100g, pomidor 50g, zupa ml b/c 400g(*7) herbata b/c250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło13 g(*7), ser żółty 40g (*7), sałata 30g, zupa na mleku b/c 400g(*7) , ogórek świeży 50g, herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło13g(*7), 2 jajko got.na miękko120g(*3), sałata 30g, zupa ml b/c 400g(*1,7), herbata b/c 250g	Chleb ciemny100g (*1), masło 13g(*7), ser żółty 40g, sałata 30g , zupa na mleku b/c 400g(*7), herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło 13g(*7), ser mozzarella 40g(*7), ryż na mleku 400g(*7), rzodkiewka 100g, mandarynka, herbata b/c 250g
II ŚNIAD	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kisiel b/cukru 150ml	Chrupki kukurydziane zwykle 20g	Jogurt naturalny 150g(*7)	Jabłko 150g	Chrupki kukurydziane zwykle 20g	Jogurt naturalny 150g	Chrupki z kaszą jaglaną 50g

OBIAD	1. Podstawowa	Koperkowa 450g (*1,7,9), (*6), kapusta z grochem 350g(*7), pieczywo (*1), jabłko, kompot porzeczkowy 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek100g, ziemniaki 250g, sałata lodowa z sosem koperkowym 100g(*1), kompot porzeczkowy 250g	Ziemniaczana z pomidorami(*1,7,9) 450g, paprykarz wieprz.got. 100g (*1,6), makaron 140g, sur. z ogórków i jabłek z olejem rzep.150g kompot 250g	Ogórkowa z ryżem 450g (*1,7,9), pulpet wiep-drob. got.90g(*1,3), sos warzywny 50g(*1,7,9), ziemniaki 250g, sur. z kapusty pekiniki z olejem 150g, kompot b/c250g	Brokułowa 450 g (*1,9,7) kasza gryczana 240 g, sos koperkowym got. 50g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c250g	Selerowa 450g (*1,7,9), risotto z warzyw i fileta kurczaka got. 300g (1,7,9), ogórek kons.100g(*10), kompot porzeczkowy b/c 250g	Krupnik z kaszy jęczmiennej 450g(*1,7,9) makaron z twarożkiem z/c 250g (*1,7), kompot 250g
	3 Łatwostrawna	Koperkowa 450g(*1,9), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g , herbatniki, kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek100g, ziemniaki 250g, sałata lodowa z sosem koperkowym 100g(*1), kompot b/c 250g	Ziemniaczana z pomidorami(*1,7,9) 450g, sos wieprz.got. 100g (*1,6), makaron 140g, marchewka got. 150g, kompot b/c 250g	Ogórkowa z ryżem 450g (*1,7,9), pulpet wiep-drob. got.90g(*1,3), sos warzywny 50g(*1,7,9), ziemniaki 250g, sur. z kapusty pekiniki z olejem 150g, kompot b/c250g	Brokułowa 450 g (*1,9,7) kasza gryczana 240g, sos koperkowy got. 50 g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompotb/c 250g	Selerowa 450g (*1,7,9), risotto z warzyw i fileta kurczaka got. 300g (1,7,9), marchewka got 150g., kompotb/c250g	Krupnik z kaszy jęczmiennej 450g(*1,7,9) makaron z twarożkiem z/c 250g (*1,7), kompot 250g
	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Koperkowa450g(*1,7,9), ryż z sosem jogurtowym b/c 300g (*7), jabłko 150g kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g(*1,9), potrawka z udek100g, ziemniaki 250g, sałata lodowa z sosem koperkowym 100g(*1), kompot b/cukru 250g	Ziemniaczana z pomidorami(*1,7,9) 450g, paprykarz wieprz.got. 100g (*1,6), makaron 140g, sur. z ogórków i jabłek z olejem rzep.150g kompot b/c 250g	Ogórkowa z ryżem 450g (*1,7,9), pulpet wiep-drob. got.90g(*1,3), sos warzywny 50g(*1,7,9), ziemniaki 250g, sur. z kapusty pekiniki z olejem 150g ,kompot b/c 250g	Brokułowa 450g (*1,9,7) kasza gryczana 240g, sos koperkowy got.. 50g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c250g	Selerowa 450g (*1,7,9), risotto z warzyw i fileta kurczaka got. 300g (1,7,9), ogórek kwaszony 100g, kompot b/c 250g	Krupnik z kaszy jęczmiennej 450g(*1,7,9) makaron z twarożkiem b/c 250g (*1,7), kompot b/c 250g
KOLACJA	1. Podstawowa	Chleb 150g(*1), masło13g (*7), szynkowa dębowa.60g (*6), ogórek św, 100g, herbata 250g	Chleb 150g (*1), sałatka jarzynowa z majonezem 150g (*3,7,9), szynka got.30g(*6), herbata 250g	Chleb 150g (*1), twarożek ze szczypiorkiem 150g (*7), rzodkiewka 50g, herbata c/c250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 60g (*6), papryka 100g, herbata b/c 250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), twaróg chudy 80g(*7), rzodkiewka 100g, herbata b/c 250g	Chleb 150g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), ketchup 22g, banan 100g, herbata b/c250g	Chleb 150g (*1), ryba po grecku200g(*4,9), śledź po wiejsku 100g(*4), sałatka jarzy z jogurtem 80g (*3,7,9) herbata b/c
	3 Łatwostrawna	Chleb 150g(*1), masło13g (*7), szynkowa dębowa 60g(*6), sałata 30g, herbata b/c 250g	Chleb 150g(*1), sałatka jarzynowa z jogurtem nat 150g (*3,7,9), szynka got.30g(*6), herbata b/c 250g	Chleb 150g(*1), twarożek na słodko 150g, jabłko 15g, herbata b/c 250g	Chleb 150(*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 60g (*6), pomidor b/s 100g, herbata b/c 250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), twaróg chudy 80g(*7), pomidor b/s 100g herbata b/c250g	Chleb 150g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), pomidor b/s 100g,banan 100g herbata b/c 250g	Chleb 150g (*1), ryba po grecku200g(*4,9), sałatka jarzynowa z jogurtem 150g(*3,7,9) herbata b/c250g
Dodatek do kolacji		Jabłko 150g	Mus owocowy 120g	Banan 100g	Jogurt naturalny 150g	Wafle ryżowe15g	Herbatniki 40g	Gruszka 150g
KOLACJA	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 150g (*1), masło13 g(*7), szynkowa dębowa 60g (*6), ogórek św. herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), sałatka jarzynowa z jogurtem nat. 150g (*3,7,9), szynka got. 30g(*6), herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), twarożek bez cukru 150g (*7), rzodkiewka 50g herbata b/cukru 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), baton drobiowy 60g (*6), papryka 100g, herbata b/cukru 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), twaróg chudy 80g(*7), rzodkiewka100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), pomidor 100g, banan 50g herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), ryba po grecku200g(*4,9), sałatka jarzynowa z jogurtem 150g(*3,7,9) herbata b/c250g

POSILEK NOCNY	2 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 30g z żółtym serem 20g i sałata 10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z rzodkiewką 20g, herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z wędliną 20g i sałata 10g(*1,6,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z serkiem do chleba 20g (*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z żółtym serem 20g i pomidorem 20g (*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z twarogiem 20g i sałata 10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z jajkiem 30g pomidor 20g (*1,3), herbata b/c 250g
Wartość odżywcza		1. Podstawowa: Wart. Kal 2346 kal Białka 101,5g Tłuszcze 71,9 g Węglow. 431,2 g W tym cukry 46,3 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2389 kal Białka 98,6 g Tłuszcze 53,1 g Węglow. 422,7 g W tym cukry 52,6 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2214 kal Białka 96,5 g Tłuszcze 61,9 g Węglow. 350,3g W tym cukry 38,5 g	1. Podstawowa: Wart. Kal 2319 kal Białka 99,8g Tłuszcze 62,6 g Węglow. 399,0 g W tym cukry 48,3 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2318 kal Białka 105,2 g Tłuszcze 78,3 g Węglow. 387,0 g W tym cukry 47,3 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2163 kal Białka 102,7 g Tłuszcze 52,5 g Węglow. 321,3g W tym cukry 24,3 g	1. Podstawowa: Wart. Kal 2407 kal Białka 106,6 g Tłuszcze 69,9 g Węglow. 346,5 g W tym cukry 64,3 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2486 kal Białka 107,8 g Tłuszcze 72,5 g Węglow. 352,3 g W tym cukry 48,6 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2165kal Białka 99,9 g Tłuszcze 68,4 g Węglow. 293,9g W tym cukry 42,3 g	1. Podstawowa: Wart. Kal 2566 kal Białka 104,1g Tłuszcze 91,3 g Węglow. 362,7 g W tym cukry 48,6 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2482 kal Białka 101,6 g Tłuszcze 83,4 g Węglow. 334,5 g W tym cukry 46,2 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2133 kal Białka 96 g Tłuszcze 83 g Węglow. 318g W tym cukry 29,1 g	1. Podstawowa: Wart. Kal 2254 kal Białka 93,3g Tłuszcze 48,8,4g Węglow. 330,2 g W tym cukry 15,6g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2261kal Białka 90,4 g Tłuszcze 48,8 g Węglow. 332,4 g W tym cukry 17,3g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2341 kal Białka 100,5 g Tłuszcze 53,7 g Węglow. 348,4g W tym cukry 14,7 g	1. Podstawowa: Wart. Kal 2629 kal Białka 49,9g Tłuszcze 61,9 g Węglow. 403,7 g W tym cukry 36,6g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2659 kal Białka 94,9 g Tłuszcze 61,9 g Węglow. 410,8 g W tym cukry 42,6g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2599 kal Białka 107,6 g Tłuszcze 76,0g Węglow. 406,5g W tym cukry 13,3 g	1. Podstawowa: Wart. Kal 2529kal Białka 122g Tłuszcze 84,8 g Węglow. 331 g W tym cukry 38,2g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2261 kal Białka 113,4 g Tłuszcze 57,1g Węglow. 335 g W tym cukry 37,2g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2220 kal Białka 113,4 g Tłuszcze 57,1g Węglow. 325g W tym cukry 27,1 g

Zastrzegamy że jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie

(*) oznacza, że potrawa zawiera wskazany alergen

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. <i>Gluten</i> | 8. <i>Orzechy</i> |
| 2. <i>Skorupiaki</i> | 9. <i>Seler</i> |
| 3. <i>Jaja</i> | 10. <i>Gorczyca</i> |
| 4. <i>Ryby</i> | 11. <i>Sezam</i> |
| 5. <i>Orzeszki ziemne</i> | 12. <i>Siarczany</i> |
| 6. <i>Soja</i> | 13. <i>Łubin</i> |
| 7. <i>Mleko</i> | 14. <i>Mięczaki</i> |