

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 01.01.24. – 07.01.24.

| Dieta | Data | 01.01.24. Poniedziałek | 02.01.24 Wtorek | 03.01.24. Środa. | 04.01.24. Czwartek. | 05.01.24. Piątek. | 06.01.24 Sobota. | 07.01.24 Niedziela. |
|-------------|--|---|--|---|--|---|---|---|
| I ŚNIADANIE | 1. Podstawowa | Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), baleron 60g(*6), papryka 100g, gruszka, herbata b/c 250g | Chleb 150g(*1), pasztet mazow 50g (*1,6), pomidor 100g, ,pł. owsiane na ml 400g(*1,7), herbata 250g | Chleb 150g(*1), masło 13 g(*7), makaron na mleku 400g (*1,7) powidła 40g, krakowska 30g (*6), pomidor 50g herbata b/c. | Chleb 150g(*1), masło 13 g(*7), ser żółty 40g(*7), dżem 25g, ryż na mleku 400g (*1,7),ogórek świeży 50g, herbata 250g | Chleb 150g(*1), masło 13 g(*7), 2 jajka got na miękko 120g(*3), sałata 30g, pł. 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) Serek wiejski grysik 200g(*7), ryż na mleku 400g(*7), jabłko, herbata 250g |
| | 3 Łatwostrawna | Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), sałata 30g , gruszka, herbata 250g | Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), pomidor 100g , zupa ml 400g (*1,7), herbata 250g | Chleb 150g (*1), masło 13 g(*7), powidła 40g, zupa ml 400g (*7), krakowska 30g(*6), pomidor 50g herbata b/c250g | Chleb 150g(*1), masło 13g(*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), serek wiejski grysik 200g(*7), zupa na mleku 400g(*7), jabłko, herbata 250g |
| | 2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Ciemne pieczywo 100g (*1),masło 13g(*7), szynka got 60g (*6), sałata 30g, herbata b/ c 250g | 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 13 g(*7), jajko got.50g (*3), pomidor 100g , krakowska 30g(*6), zupa ml b/c 400g (*7), herbata b/cukru 250g | Chleb ciemny 100g (*1), masło 13 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), masło 13g(*7), 2 jajko got.na miękko120g(*3), sałata 30g, zupa ml b/c 400g(*1,7), herbata b/c 250g | Chleb ciemny 100g (*1), masło 13g(*7), ser żółty 40g, sałata 30g , zupa na mleku b/c 400g(*7), herbata b/c 250g | Chleb ciemny 100g (*1)serek wiejski grysik 200g (*7), zupa mleczna b/c 400g (*7), jabłko, herbata b/c 250g |
| II ŚNIAD | 2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Jogurt nat. 150g | Kisiel b/cukru 150ml | Sok pomidorowy 330g | Jogurt naturalny 150g | Chrupki kukurydziane zwykłe 20g | Jogurt naturalny 150g | Chrupki z kaszą jaglaną 50g |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|--|--|--|---|---|--|
| OBIAD | 1. Podstawowa | Pomidorowa z ryżem 450g (*1,7,9), schab wieprzowy got. 100g, sos warzywny got. 50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), ogórek kwaszony 100g, kompot 250g | Koperkowa 450g (*1,7,9), makaron z twarogiem z/c 250g (*1,7), kompot porzeczkowy 250g | Krupnik ryżowy 450g(*1,9), kapusta zasmażana z kwaszonej kapusty 350g (*1,6), ziemniaki 250g, kompot 250g | Jarzynowa z groszk i kukurydzą 450g (*1,7,9), gulasz wieprz. got. 100g(*1,7,9) makaron got. 140g(*1), sałatka z buraków, jabłek, ogórków z majonezem 150g, kompot b/c 250g | Brokułowa 450 g (*1,9,7) kasza gryczana 240 g, sos pieczarkowym got. 50g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c 250g | 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 | Ogórkowa 450g(*1,7,9) makaron z sosem bolognese 300g (*1,9), sałata z oliwą 50g, kompot 250g |
| | 3 Łatwostrawna | Pomidorowa z ryżem 450g (*1,7,9), schab wieprzowy got. 100g, sos warzywnym 50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), marchewka got., kompot b/c 250g | Koperkowa 450g (*1,7,9), makaron z twarogiem z/c 250g (*1,7), kompot b/c 250g | Krupnik ryżowy 450g(*1,9), potrawka gotowana z fileta kurczaka i warzyw 100g (*1,9,7), ziemniaki 250g, sur. z k. pekińskiej z oliwą z oliwek 150g, kompot b/c 250g | Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 450g (*1,7,9), sos mięsno-warzywny wieprz. got. 100g (*1,7,9), makaron 140g(*1), buraczki got. 150g, kompot b/c 250g | Brokułowa 450 g (*1,9,7) kasza gryczana 240g, sos koperkowy got. 50 g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c 250g | Selerowa 450g (*1,7,9), risotto z warzyw i fileta kurczaka got. 300g (1,7,9), marchewka got. 150g., kompot b/c 250g | Ogórkowa 450g (*1,7,9) makaron z sosem bolognese 300g (*1,9), sałata z oliwą 50g, kompot 250g |
| | 2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pomidorowa z ryżem 450g (*1,7,9), schab wieprzowy got. 100g, sos warzywnym 50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), ogórek kwaszony, kompot b/cukru 250g | Koperkowa 450g(*1,7,9), makaron z twarogiem b/c 250g (*1,7), kompot b/c 250g | Krupnik ryżowy 450g(*1,9), potrawka gotowana z fileta kurczaka i warzyw 100g(*1,9,7) ziemniaki 250g, sur. z k. pekińskiej z oliwą z oliwek 150g, kompot b/c 250g | Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 450g (*1,7,9), sos mięsno-warzywny wieprz. got. 100g(*1,7,9) makaron 140g(*1), ogórek kwaszony 100g, 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/c 250g | Selerowa 450g (*1,7,9), risotto z warzyw i fileta kurczaka got. 300g (1,7,9), ogórek kwaszony 100g, kompot b/c 250g | Ogórkowa 450g(*1,7,9) makaron z sosem bolognese 300g (*1,9), sałata z oliwą 50g, kompot b/c 250g |
| KOLACJA | 1. Podstawowa | Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 60g(*6), ćwikła z chrzanem 100g, herbata 250g | Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), szynkowa dębowa. 60g (*6), ogórek św. 100g, herbata 250g | Chleb 150g (*1), twaróg ze szczypiorkiem 150g (*7), rzodkiewka 50g, herbata c/c 250g | 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), ogórek kwaszony 100g, herbata b/c 250g | Chleb 150g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), ketchup 22g, mandarynka 50g, herbata b/c 250g | Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 50g(*6), ćwikła z chrzanem 100g, herbata b/c 250g |
| | 3 Łatwostrawna | Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 60g(*6), pomidor 100g, herbata b/c 250g | Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), szynkowa dębowa 60g(*6), sałata 30g, herbata b/c 250g | Chleb 150g(*1), twaróg na słodko 150g, jabłko 15g, herbata b/c 250g | Chleb 150g(*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/c 250g | Chleb 150g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), pomidor b/s 100g, mandarynka 50g herbata b/c 250g | Chleb 150g (*1), masło 13g (*7), indyk lux 50g (*6), pomidor b/s 100g, herbata b/c 250g |
| Dodatek do kolacji | | Krakersy 45g | Wafle ryżowe 15g | Banan 100g | Chrupki kukurydziane 20g | Wafle ryżowe 15g | Herbatniki 40g | Krakersy |
| KOLACJA | 2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych | Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 60g(*6), pomidor 100g, herbata | ciemny chleb 150g (*1), masło 13g(*7), szynkowa dębowa .60g (*6), ogórek św. herbata | Chleb razowy 100g (*1), twaróg bez cukru 150g (*7), rzodkiewka 50g | Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), baton drobiowy 60g (*6), papryka 100g, herbata | Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), twaróg chudy 80g(*7), ogórek kwaszony | Chleb razowy 100g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), pomidor 100g, | Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), indyk lux 50g(*6), pomidor 100g , |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|---|--|--|---|--|---|
| | węglowodanów | b/c 250g | b/c 250g | herbata b/cukru 250g | b/cukru 250g | 100g, herbata b/c 250g | rzodkiewka 30g herbata b/c 250g | herbata b/c 250g |
| POSILEK NOCNY | 2 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | ciemny chleb 30g z jajkiem 30g pomidor 20g (*1,3), herbata b/c 250g | ciemny chleb 30g z żółtym serem 20g i sałata 10g(*1,7), 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 2319 kal Białka 92,8g Tłuszcze 75,6 g Węglow. 343,0 g W tym cukry 42,3 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2298 kal Białka 99,2 g Tłuszcze 67,3 g Węglow. 339,0 g W tym cukry 38,3 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2213 kal Białka 92,7 g Tłuszcze 59,5 g Węglow. 318,3g W tym cukry 20,3 g | 1. Podstawowa: Wart. Kal 2271 kal Białka 107,5g Tłuszcze 53,9 g Węglow. 450,2 g W tym cukry 58,1 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2245 kal Białka 118,6 g Tłuszcze 51 g Węglow. 367,7 g W tym cukry 40,6 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2114 kal Białka 108,5 g Tłuszcze 53,9 g Węglow. 325,3g W tym cukry 30,5 g | 1. Podstawowa: Wart. Kal 2472 kal Białka 111,8 g Tłuszcze 70,9 g Węglow. 372,5 g W tym cukry 56,3 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2586 kal Białka 121,8 g Tłuszcze 74,5 g Węglow. 352,3 g W tym cukry 64,6 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2058kal Białka 92,9 g Tłuszcze 45,4 g Węglow. 207,9g W tym cukry 32,3 g | 1. Podstawowa: Wart. Kal 2522 kal Białka 94,1g Tłuszcze 85,3 g Węglow. 302,7 g W tym cukry 42,6 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2471,5 kal Białka 92,1 g Tłuszcze 75,4 g Węglow. 304,5 g W tym cukry 40,2 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2467 kal Białka 82,2 g Tłuszcze 86,7 g Węglow. 293,7g W tym cukry 37,9 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 2572kal Białka 98g Tłuszcze 58,8 g Węglow. 306,9 g W tym cukry 74,4g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2560 kal Białka 98 g Tłuszcze 58,8g Węglow. 306,9 g W tym cukry 73,8g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2266 kal Białka 94,7 g Tłuszcze 45,7g Węglow. 330,4g W tym cukry 39,9 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> |