

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 08.01.24. – 14.01.24.

Dieta	Data	08.01.24. Poniedziałek	09.01.24 Wtorek	10.01.24. Środa.	11.01.24. Czwartek.	12.01.24. Piątek.	13.01.24 Sobota.	14.01.24 Niedziela.
I ŚNIADANIE	1. Podstawowa	Chleb 150g(*1), paszтет mazow 50g (*1,6), ogórek kwaszony100g, rzodkiewka 50g, pł. owsiane na ml 400g(*1,7), herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), twaróg 80g(*7), marmolada 40g, manna na mleku 400g(*1,7), jabłko 150g, herbata 250g	Chleb 150g(*1),serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kons.100g (*10), powidła 40g makaron na mleku400g (*7), herbata 250g	Chleb150g(*1), masło13 g(*7), ser żółty 40g (*7), sałata 30g , miód, ryż na ml 400g(*1,7), herbata 250g	Chleb150g(*1), masło13 g(*7), jajko got 60g (*3), pomidor 100g , dżem 30g, pł. jęczmień na ml 400g (*1,7) herbata 250g	Rogal półśłodki 100g(*1), masło 13g (*7), dżem 40g, jogurt owocowy 150g (*7), kawa inka na mleku 250g(*7)	Chleb 150g(*1) Serek homo sm. 150g(*7), ryż na mleku 400g(*7) herbata 250g
	2 Łatwostrawna	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), wędlina 50g(*6), pomidor b/s100g , zupa ml 400g (*1,7), herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), twaróg 80g(*7), marmolada 40g, zupa na mleku 400g(*1,7), jabłko 150g, herbata 250g	Chleb 150g(*1), serek twarogowy top 50g (*7), pomidor b/s 100g , powidła 40g, zupa ml 400g (*7), herbata250g	Chleb 150g (*1), masło13 g(*7), wędlina 50g(*6), sałata 30g, marmolada 40g, zupa ml 400g (*1,7), herbata 250g	Chleb150g(*1), masło13 g(*7), jajko got 60g (*3), pomidor 100g, dżem 30g, zupa ml 400g (*7), herbata 250g	Rogal półśłodki 100g(*1), masło 13g (*7), dżem 40g, jogurt owocowy 150g(*7), kawa inka na mleku 250g(*7)	Chleb150g(*1) serek homo sm150g.(*7), zupa na mleku 400g (*7) herbata 250g
	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ciemne pieczywo 100g (*1),masło 13g(*7), wędlina 60g(*6), rzodkiewka 50g, ogórek kw. 100g, zupa ml b/c 400g (*1,7), herbata b/ c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło 13g(*7), twaróg 80g (*7), rzodkiewka 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, pomidor 50g, zupa na mleku b/c 400g(*7,1) herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g(*1) masło13 g(*7), jajko got 60g(*3), pomidor 100g , zupa ml b/c 400g (*1,7), herbata b/c 250g	2 bułki grahamki 100g (*1), masło13 g(*7), ser żółty 40g (*7), pomidor 100g , jogurt naturalny 150g(*7), herbata b/c	Chleb ciemny 100g (*1), serek homo naturalny 150g(*7), zupa mleczna b/c 400g (*7), herbata b/c
II ŚNIAD	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel b/c 200ml	Chrupki zwykła 20g	Jogurt naturalny 150g	Jabłko 150g	Wafle ryżowe 20g	Chrupki zwykła 20g	Podpłomyki 20g
OBIAD	1. Podstawowa	Barszcz biały z jajkiem i kiełb.450g(*3,6,7) ziemniaki250g, schab got.100g, sos pomidorowym 50g (*1), sur. z białej kapusty z majonezem.150g, kompot 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ryż na sypko 240g, marchewka got.150g (*1), kompot 250g	Pomidorowa z ryżem450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got.90g, sos warzywnym got.50g (1,7,9) kasza jęczmieńna 140g(*1), sur. z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot 250g	Krupnik z kaszą jęczmieńną 450g (*1,9), ziemniaki 250g, paprykarz wieprz. gotowany 100g (*1,7,9), sur. z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot porzeczkowy 250g	Buraczana 450g (*1,9,7), makaron z twarogiem na słodko 250g(*1,7), kompot porzecz.250g	Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmieńna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry 50g (*1,7,9), buraczki got,100g, kompot porzeczkowy250g	Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny 100g(*1,7,9), sur. z kapusty kwaszonej z oliwą150g, kompot 250g

	2 Łatwostrawna	Kasza manna na jarzynach 450g (*1,9), ziemniaki 250g, schab got. 100g, sos pomidor. 50g (*1), marchewka got. 150g, kompot 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ryż na sypko 240g, marchewka got. 150g(*1), kompot 250g	Pomidorowa z ryżem 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got. 90g, sos warzywnym got. 50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), marchewka got. 150g, kompot 250g	Krupnik z kaszą jęczmienną 450g (*1,9), ziemniaki 250g, gulasz wieprz. gotowany 100g (*1,7,9), sur. z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot porzeczkowy 250g	Buraczana 450g (*1,9,7), makaron z twarogiem na słodko 250g(*1,7), kompot 250g	Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmienna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry 50g (*1,7,9), buraczki got. 100g, kompot porzeczkowy 250g	Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny 100g(*1,7,9), marchewka got 150g, kompot 250g
	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na jarzynach 450g (*1,9), ziemniaki 250g, schab got. 100g, sos pomidor. 50g (*1), sur. z białej kapusty z olejem 150g, kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ryż na sypko 240g sałata lodowa z oliwą 150g, kompot b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got. 90g, sos warzywnym got. 50g (1,7,9) k. jęczmienna 140g(*1), sur. z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot b/c 250g	Krupnik z kaszą jęczmienną 450g (*1,9), ziemniaki 250g, paprykarz wieprz. gotowany 100g (*1,7,9), sur. z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot porzeczkowy b/c 250g	Buraczana 450g (*1,9,7), makaron z twarogiem bez cukru 250g(*1,7), kompot b/c	Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmienna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry 50g (*1,7,9), ogórek kwaszony 100g, kompot porzeczkowy 250g	Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny 100g(*1,7,9), sur. z kapusty kwaszonej z oliwą 150g, kompot b/c 250g
KOLACJA	1. Podstawowa	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), szynkowa dębowa 60g (*6), sałata 30g, herbata 250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek kwasz, 100g herbata 250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek ze szczypiorkiem 120g, herbata 250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), polędwica miód 60g (*6), rzodkiewka 100g, herbata	Chleb 150g (*1), ryba po grecku 200g(*4,9), herbata 250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), szynka kons 60g (*6), papryka 100g, herbata 250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), filet królewski 60g (*6), pomidor 100g, herbata 250g
	2 Łatwostrawna	Chleb 150g(*1), masło 13g(*7), szynkowa dębowa 60g (*6), sałata 30g, herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), sałata 30g, herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek z koperkiem 120g, herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), wędlina 60g (*6), pomidor b/s 100g, herbata 250g	Chleb 150g(*1), ryba po grecku 200g(*4,9), herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g(*7), szynka kons. 60g (*6), pomidor b/s 100g herbata 250g	Chleb 150g(*1), masło 13g (*7), filet królewski 60g (*6), pomidor 100g, herbata 250g
	Dodatek do kolacji	Jabłko 150g	Mandarynka 50g	Chrupki kukurydziane z k. jaglaną 25g	Jogurt naturalny 150g	Gruszka 150g	Wafle ryżowe 20g	Herbatniki 40g
	3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 100g (*1), masło 13g(*7), szynkowa dębowa 60g (*6), sałata 30g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek kwaszony 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek ze szczypiorkiem 120g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), polędwica miódowa 60g(*6), rzodkiewka 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), ryba po grecku 200g(*4,9), herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), szynka kons. 60g (*6), papryka 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), filet królewski 60g(*6), pomidor 100g, herbata b/c 250g
	3.z 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: 2464 kcal Białka 115,5g Tłuszcze 72,1 g Węglow. 302,6 g W tym cukry 13,4 g	1. Podstawowa: 2517 kcal Białka 110,5g Tłuszcze 65,1 g Węglow. 353,4 g W tym cukry 33,7 g	1. Podstawowa: 2792 kcal Białka 97,5g Tłuszcze 89,1 g Węglow. 363,4 g W tym cukry 30,7 g	1. Podstawowa: 2473 kcal Białka 93,5g Tłuszcze 79,7 g Węglow. 339,4 g W tym cukry 29,7 g	1. Podstawowa: 2421 kcal Białka 128,5g Tłuszcze 66,1 g Węglow. 323,4 g W tym cukry 34,7 g	1. Podstawowa: 2890 kcal Białka 87,5g Tłuszcze 56,1 g Węglow. 502,4 g W tym cukry 67,1 g	1. Podstawowa: 2414kcal Białka 87,5g Tłuszcze 62,1 g Węglow. 360,4 g W tym cukry 41,7 g
	2. Łatwostrawna: 2449 kcal Białka 110,6 g Tłuszcze 61,4 g Węglow. 331,7 g W tym cukry 13,5 g	2. Łatwostrawna: 2509 kcal Białka 110,4 g Tłuszcze 64,9 g Węglow. 351,7 g W tym cukry 32,3 g	2. Łatwostrawna: 2642 kcal Białka 107,4 g Tłuszcze 84,9 g Węglow. 351,7 g W tym cukry 42,3 g	2. Łatwostrawna: 2401 kcal Białka 91,4 g Tłuszcze 71,9 g Węglow. 340,7 g W tym cukry 27,3 g	2. Łatwostrawna: 2575 kcal Białka 128,4 g Tłuszcze 65,9 g Węglow. 321,7 g W tym cukry 33,3 g	2. Łatwostrawna: 2882 kcal Białka 87,5 g Tłuszcze 56,1 g Węglow. 500,7 g W tym cukry 62,3 g	2. Łatwostrawna: 2356 kcal Białka 87,4 g Tłuszcze 54,7 g Węglow. 364,1 g W tym cukry 41,3 g
	3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2255 kcal Białka 100,5 g Tłuszcze 68,4 g Węglow. 279,1g W tym cukry 13,4 g	3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2167 kcal Białka 99,5 g Tłuszcze 61,9 g Węglow. 267,3g W tym cukry 11,5 g	3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2396 kcal Białka 84,5 g Tłuszcze 81,9 g Węglow. 297,3g W tym cukry 26,5 g	3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2183 kcal Białka 82,7 g Tłuszcze 79,1 g Węglow. 286,3g W tym cukry 28,5 g	3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2153 kcal Białka 123,5 g Tłuszcze 60,9 g Węglow. 217,3g W tym cukry 10,5 g	3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2111 kcal Białka 87,7 g Tłuszcze 53,9 g Węglow. 264,3g W tym cukry 21,5 g	3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2080 kcal Białka 77,7 g Tłuszcze 61,2 g Węglow. 298,3g W tym cukry 32,8 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> |