

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 15.01.24. – 21.01.24.

	Data	15.01.24. Poniedziałek	16.01.24 Wtorek	17.01.24. Środa.	18.01.24. Czwartek.	19.01.24. Piątek.	20.01.24 Sobota.	21.01.24 Niedziela.
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 b/c 250g	Chleb 150g(*1), masło13 g(*7), makaron na mleku 400g (*1,7) powidła 40g, krakowska 30g (*6), pomidor 50g herbata b/c.	Chleb 150g(*1), masło13 g(*7), ser żółty 40g(*7), dżem 40g, ryż na mleku 400g (*1,7),ogórek świeży 50g, herbata 250g	Chleb150g(*1), masło13 g(*7), jajko got na miękko 50g(*3), pasztet pieczony 50g (*1,6), sałata 30g, pl. jęczmień 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 50g (*7), sałata 30g, herbata b/c 250g	Chleb 150g(*1) Serek wiejski grysik 200g(*7) jabłko, ryż na mleku 400g(*7), papryka 50g, 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) herbata b/c 250g	Chleb 150g (*1), masło13 g(*7), powidła 40g, zupa ml 400g (*7), krakowska 30g(*6), pomidor 50g herbata b/c250g	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), jajko got na miękko 50g(*3), pasztet pieczony 50g (*1,6), 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),sałata 30g, herbata 250g	Chleb 150g(*1), serek wiejski grysik 200g(*7),jabłko, zupa na mleku 400g(*7) 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), masło13 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), 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), 1 jajko got.na miękko50g(*3), pasztet pieczony 50g (*1,6), sałata 30g, zupa ml b/c 400g(*1,7), herbata b/c 250g	Chleb ciemny100g (*1), masło 13g(*7), serek twarogowy top 50g (*7), 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), papryka 50g, herbata b/c 250g
II ŚNIAD	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel b/cukru 150ml	Chrupki kukurydziane zwykle 20g	Sok pomidorowy 330g	Jogurt naturalny 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(*1, 6), pieczywo (*1), kompot porzeczkowy 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), udko got. 180g, ziemniaki 250g, sur. z czerwonej kapusty z oliwą 150g, 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), paprykarz wiep. got.100g(*1,7,9) makaron got. 140g(*1), sałatka z buraków, jabłek, ogórków z majonezem 150g, kompot b/c250g	Kalafiorowa 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/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	Ogórkowa 450g(*1,7,9) makaron z sosem bolognese 300g (*1,9), sałata lodowa z oliwą50g, kompot 250g
	3 Łatwostrawna	Koperkowa 450g(*1,7,9), ryż z musem jabłkowym i cynamonem 300g , herbatniki, kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), udko got. 180g, ziemniaki 250g, marchewka got.150g(*1), kompot b/c 250g	Krupnik ryżowy 450g(*1,9), potrawka gotowana z fileta kurczaka i warzyw100g (*1,9,7), ziemniaki 250g, sur. z k. pekińskiej z oliwą z oliwek 150g, kompot b/c250g	Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 450g (*1,7,9), sos mięsno-wieprz. got. 100g (*1,7,9), makaron 140g(*1), buraczki got.150g, kompot b/c250g	Kalafiorowa 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	Ogórkowa 450g (*1,7,9) makaron z sosem bolognese 300g (*1,9), sałata lodowa z oliwą50g, kompot 250g
	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Koperkowa450g(*1,7, 9), ryż z sosem jogurtowym b/c 300g (*7), kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g(*1,9) udko got. 180g, ziemniaki 250g, sur. z czerwonej kapusty z oliwą 150g, kompot b/cukru 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), paprykarz wiep. got.100g(*1,7,9) makaron 140g(*1), ogórek kwaszony 100g, kompot b/c 250g	Kalafiorowa 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	Ogórkowa 450g(*1,7,9) makaron z sosem bolognese 300g (*1,9), sałata lodowa z oliwą50g, 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),schab drobiowy 60g(*6), ogórek kwaszony 100g, herbata b/c 250g	Chleb 150g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), ketchup 22g, mandarynka 50g, herbata b/c250g	Chleb 150g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 50g(*6), ćwikła z chrzanem, herbata b/c250g
	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), schab drobiowy 60g(*6), pomidor b/s 100g herbata b/c250g	Chleb 150g (*1), toruńska na gorąco 100g (*6), pomidor b/s 100g, mandarynka 50g herbata b/c 250g	Chleb 150g (*1), masło13g (*7), indyk lux 50g (*6), pomidor b/s 100g, herbata b/c250g
Dodatek do kolacji		Jabłko 150g	Mus owocowy 120g	Banan 100g	Chrupki kukurydziane 20g	Wafle ryżowe15g	Herbatniki 40g	Krakersy
KOLACJA	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	ciemny chleb 150g (*1), masło13 g(*7), szynkowa dębowa 60g (*6), ogórek św. 100g,	Chleb razowy 100g (*1), sałatka jarzynowa z jogurtem nat. 150g (*3,7,9), szynka got.	Chleb razowy 100g (*1), twarożek 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), schab drobiowy 60g(*6), ogórek	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	herbata b/c 250g	30g(*6), herbata b/c 250g	herbata b/cukru 250g	b/cukru 250g	kwaszony 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 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 2410 kal Białka 105,8g Tłuszcze 70,6 g Węglow. 395,0 g W tym cukry 47,3 g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2298,5 kal Białka 105,8 g Tłuszcze 70,3 g Węglow. 400,0 g W tym cukry 50,3 g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2063 kal Białka 108,7 g Tłuszcze 60,5 g Węglow. 323,3g W tym cukry 26,3 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 2351 kal Białka 69,9g Tłuszcze 57,4g Węglow. 360,5 g W tym cukry 15,1g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2362kal Białka 69,92 g Tłuszcze 57,4 g Węglow. 362,4 g W tym cukry 13,7g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2281 kal Białka 77,5 g Tłuszcze 57,4 g Węglow. 340,8g W tym cukry 12,1 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 2580 kal Białka 98g Tłuszcze 58,8 g Węglow. 328,9 g W tym cukry 79,4g 3. Łatwostrawna: War. Kal. 2540 kal Białka 98 g Tłuszcze 58,8g Węglow. 299,9 g W tym cukry 68,8g 2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów War. Kal. 2366 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> |