

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 22.01.24. – 28.01.24.

| Dieta     | Data  | 22.01.24.<br>Poniedziałek   | 23.01.24<br>Wtorek  | 24.01.24.<br>Środa.  | 25.01.24.<br>Czwartek.  | 26.01.24.<br>Piątek.   | 27.01.24<br>Sobota.   | 28.01.24<br>Niedziela.   |
|-----------|---|---|---|--|---|--|---|--|
| ŚNIADANIE | 1. Podstawowa                                       | Chleb 150g(*1),<br>pasztet mazow 50g<br>(*1,6), ogórek<br>kwaszony100g,<br>rzodkiewka 50g, pł.<br>owsiane na ml<br>400g(*1,7), herbata<br>250g                                | Chleb 150g(*1),<br>masło 13g (*7),<br>twaróg 80g(*7),<br>marmolada 40g,<br>manna na mleku<br>400g(*1,7), jabłko<br>150g, herbata 250g     | Chleb 150g(*1),serek<br>twarogowy top. 50g<br>(*7), ogórek kons.100g<br>(*10), powidła 40g<br>makaron na mleku400g<br>(*7), herbata 250g   | Chleb150g(*1), masło13<br>g(*7), ser żółty 40g (*7),<br>sałata 30g , miód, ryż na<br>ml 400g(*1,7), herbata<br>250g   | Chleb150g(*1),<br>masło13 g(*7), jajko<br>got 60g (*3), pomidor<br>100g , dżem 30g, pł.<br>jęczmienne na ml<br>400g (*1,7) herbata<br>250g | Rogal półślodki<br>100g(*1), masło 13g<br>(*7), dżem 40g, jogurt<br>owocowy 150g (*7),<br>kawa inka na mleku<br>250g(*7)  | Chleb 150g(*1)<br>Serek homo sm.<br>150g(*7), ryż na<br>mleku 400g(*7)<br>herbata 250g   |
|           | 2 Łatwostrawna                                      | Chleb 150g (*1),<br>masło 13g(*7),<br>wędlina 50g(*6),<br>pomidor b/s100g ,<br>zupa ml 400g (*1,7),<br>herbata 250g   | Chleb 150g(*1),<br>masło 13g (*7),<br>twaróg 80g(*7),<br>marmolada 40g,<br>zupa na mleku<br>400g(*1,7), jabłko<br>150g, herbata 250g      | Chleb 150g(*1), serek<br>twarogowy top 50g<br>(*7), pomidor b/s 100g<br>, powidła 40g, zupa ml<br>400g (*7), herbata250g   | Chleb 150g (*1),<br>masło13 g(*7), wędlina<br>50g(*6), sałata 30g,<br>marmolada 40g, zupa<br>ml 400g (*1,7), herbata<br>250g  | Chleb150g(*1),<br>masło13 g(*7), jajko<br>got 60g (*3), pomidor<br>100g, dżem 30g,<br>zupa ml 400g (*7),<br>herbata 250g                   | Rogal półślodki<br>100g(*1), masło 13g<br>(*7), dżem 40g, jogurt<br>owocowy 150g(*7),<br>kawa inka na mleku<br>250g(*7)   | Chleb150g(*1)<br>serek homo<br>sm150g.(*7), zupa<br>na mleku 400g (*7)<br>herbata 250g   |
|           | 3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Ciemne pieczywo<br>100g (*1),masło<br>13g(*7), wędlina<br>60g(*6), rzodkiewka<br>50g, ogórek kw.<br>100g, zupa ml b/c<br>400g (*1,7), herbata<br>b/ c 250g                    | Chleb ciemny 100g<br>(*1), masło 13g(*7),<br>twaróg 80g (*7),<br>rzodkiewka 100g,<br>zupa na mleku b/c<br>400g (*1,7) herbata<br>b/c 250g | Chleb ciemny100g<br>(*1), serek twarogowy<br>top. 50g (*7), ogórek<br>kwaszony100g,<br>pomidor 50g, zupa ml<br>b/c 400g(*7) herbata<br>b/c250g   | Chleb ciemny 100g (*1),<br>masło13 g(*7), ser żółty<br>40g (*7), sałata 30g,<br>pomidor 50g, zupa na<br>mleku b/c 400g(*7,1)<br>herbata b/c 250g  | Chleb ciemny<br>100g(*1) masło13<br>g(*7), jajko got<br>60g(*3), pomidor<br>100g , zupa ml b/c<br>400g (*1,7), herbata<br>b/c 250g         | 2 bułki grahamki 100g<br>(*1), masło13 g(*7), ser<br>żółty 40g (*7), pomidor<br>100g , jogurt naturalny<br>150g(*7), herbata b/c<br>b/c 250g                          | Chleb ciemny 100g<br>(*1), serek homo<br>naturalny 150g(*7),<br>zupa mleczna b/c<br>400g (*7), herbata<br>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<br>jajkiem i<br>kiełb.450g(*3,6,7)<br>ziemniaki250g,<br>schab got.100g, sos<br>pomidorowym 50g<br>(*1), sur. z białej<br>kapusty z oliwą<br>150g, kompot 250g | Rosół z makaronem<br>450g (*1,9),<br>potrawka z udek got.<br>180g, ryż na sypko<br>240g, marchewka<br>got.150g (*1),<br>kompot 250g       | Pomidorowa z<br>ryżem450g (*1,7,9),<br>pulpet wieprz.-<br>drobiowy got.90g, sos<br>warzywnym got.50g<br>(1,7,9) kasza<br>jęczmienna 140g(*1),<br>sur. z kapusty<br>kwaszonej z olejem<br>150g, kompot 250g | Krupnik z kaszą<br>jęczmienną 450g (*1,9),<br>ziemniaki 250g,<br>paprykarz wieprz.<br>gotowany 100g (*1,7,9),<br>sur. z kapusty pekińskiej<br>z olejem 150g, kompot<br>porzeczkowy 250g | Buraczana 450g<br>(*1,9,7), makaron z<br>twarożkiem na słodko<br>250g(*1,7), kompot<br>porzecz.250g  | Selerowa 450g (*1,7,9),<br>kasza jęczmienna<br>140g(*1), filet z<br>kurczaka got. 100g, sos<br>curry 50g (*1,7,9),<br>buraczki got,100g,<br>kompot<br>porzeczkowy250g | Ziemniaczana z<br>pomidorami<br>450g(*1,7,9),<br>makaron 140g (*1),<br>sos warzywno-<br>mięсны<br>100g(*1,7,9), sur. z<br>kapusty kwaszonej z<br>oliwą150g, kompot<br>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 twarożkiem 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 oliwą 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 twarożkiem 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 |
| <b>KOLACJA</b> | 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   |

|                         |   |  |  |  |   |  |  |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>1. Podstawowa:</b><br>2464 kcal<br>Białka 115,5g<br>Tłuszcze 72,1 g<br>Węglow. 302,6 g<br>W tym cukry 13,4 g                                       | <b>1. Podstawowa:</b><br>2517 kcal<br>Białka 110,5g<br>Tłuszcze 65,1 g<br>Węglow. 353,4 g<br>W tym cukry 33,7 g                                      | <b>1. Podstawowa:</b><br>2792 kcal<br>Białka 97,5g<br>Tłuszcze 89,1 g<br>Węglow. 363,4 g<br>W tym cukry 30,7 g                                       | <b>1. Podstawowa:</b><br>2473 kcal<br>Białka 93,5g<br>Tłuszcze 79,7 g<br>Węglow. 339,4 g<br>W tym cukry 29,7 g                                       | <b>1. Podstawowa:</b><br>2421 kcal<br>Białka 128,5g<br>Tłuszcze 66,1 g<br>Węglow. 323,4 g<br>W tym cukry 34,7 g                                       | <b>1. Podstawowa:</b><br>2890 kcal<br>Białka 87,5g<br>Tłuszcze 56,1 g<br>Węglow. 502,4 g<br>W tym cukry 67,1 g                                       | <b>1. Podstawowa:</b><br>2414kcal<br>Białka 87,5g<br>Tłuszcze 62,1 g<br>Węglow. 360,4 g<br>W tym cukry 41,7 g  |
|                         | <b>2. Łatwostrawna:</b><br>2449 kcal<br>Białka 110,6 g<br>Tłuszcze 61,4 g<br>Węglow. 331,7 g<br>W tym cukry 13,5 g                                    | <b>2. Łatwostrawna:</b><br>2509 kcal<br>Białka 110,4 g<br>Tłuszcze 64,9 g<br>Węglow. 351,7 g<br>W tym cukry 32,3 g                                   | <b>2. Łatwostrawna:</b><br>2642 kcal<br>Białka 107,4 g<br>Tłuszcze 84,9 g<br>Węglow. 351,7 g<br>W tym cukry 42,3 g                                   | <b>2. Łatwostrawna:</b><br>2401 kcal<br>Białka 91,4 g<br>Tłuszcze 71,9 g<br>Węglow. 340,7 g<br>W tym cukry 27,3 g                                    | <b>2. Łatwostrawna:</b><br>2575 kcal<br>Białka 128,4 g<br>Tłuszcze 65,9 g<br>Węglow. 321,7 g<br>W tym cukry 33,3 g                                    | <b>2. Łatwostrawna:</b><br>2882 kcal<br>Białka 87,5 g<br>Tłuszcze 56,1 g<br>Węglow. 500,7 g<br>W tym cukry 62,3 g                                    | <b>2. Łatwostrawna:</b><br>2356 kcal<br>Białka 87,4 g<br>Tłuszcze 54,7 g<br>Węglow. 364,1 g<br>W tym cukry 41,3 g                                    |
|                         | <b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br>2255 kcal<br>Białka 100,5 g<br>Tłuszcze 68,4 g<br>Węglow. 279,1g<br>W tym cukry 13,4 g | <b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br>2167 kcal<br>Białka 99,5 g<br>Tłuszcze 61,9 g<br>Węglow. 267,3g<br>W tym cukry 11,5 g | <b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br>2396 kcal<br>Białka 84,5 g<br>Tłuszcze 81,9 g<br>Węglow. 297,3g<br>W tym cukry 26,5 g | <b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br>2183 kcal<br>Białka 82,7 g<br>Tłuszcze 79,1 g<br>Węglow. 286,3g<br>W tym cukry 28,5 g | <b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br>2153 kcal<br>Białka 123,5 g<br>Tłuszcze 60,9 g<br>Węglow. 217,3g<br>W tym cukry 10,5 g | <b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br>2111 kcal<br>Białka 87,7 g<br>Tłuszcze 53,9 g<br>Węglow. 264,3g<br>W tym cukry 21,5 g | <b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br>2080 kcal<br>Białka 77,7 g<br>Tłuszcze 61,2 g<br>Węglow. 298,3g<br>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>  |