

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 19.02.24. – 25.02.24.

| Dieta | Data | 19.02.24. Poniedziałek | 20.02.24 Wtorek | 21.02.24. Środa. | 22.02.24. Czwartek. | 23.02.24. Piątek. | 24.02.24 Sobota. | 25.02.24 Niedziela. |
|----------------|---|--|--|--|---|--|---|---|
| I ŚNIADANIE | 1. Podstawowa | Chleb 100g(*1), pasztet mazow 50g (*1,6), ogórek kwaszony100g, rzodkiewka 50g, pł. owsiane na ml 280g(*1,7), herbata 250g | Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 70g(*7), marmolada 40g, manna na mleku 280g(*1,7), banan 100g, herbata 250g | Chleb 100g(*1),serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kons.100g (*10), powidła 40g, masło 13g(*7), makaron na mleku280g (*7), herbata 250g | Chleb100g(*1), masło13 g(*7), ser żółty 40g (*7), sałata 30g , miód, ryż na ml 280g(*1,7), herbata 250g | Chleb100g(*1), masło13 g(*7), jajko got 60g (*3), pomidor 100g , dżem 30g, pł. jęczmienne na ml 280g (*1,7) herbata 250g | Rogal półśładki 100g(*1), masło 13g (*7), dżem 40g, jogurt owocowy 150g (*7), kawa inka na mleku 250g(*7) | Chleb 100g(*1) Serek homo sm. 150g(*7), ryż na mleku 280g(*7), jabłko, herbata 250g |
| | 2 Łatwostrawna | Chleb 100g (*1), masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), pomidor b/s100g , zupa ml 280g (*1,7), herbata 250g | Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 70g(*7), marmolada 40g, zupa na mleku 280g(*1,7), banan 100g, herbata 250g | Chleb 100g(*1), serek twarogowy top 50g (*7), pomidor b/s 100g , powidła 40g, masło 13g(*7), zupa ml 280g (*7), herbata250g | Chleb 100g (*1), masło13 g(*7), szynka got. 50g(*6), sałata 30g, marmolada 40g, zupa ml 280g (*1,7), herbata 250g | Chleb100g(*1), masło13 g(*7), jajko got na miękko60g (*3), pomidor 100g, dżem 30g, zupa ml 280g (*7), herbata 250g | Rogal półśładki 100g(*1), masło 13g (*7), dżem 40g, jogurt owocowy 150g(*7), kawa inka na mleku 250g(*7) | Chleb100g(*1) serek homo sm150g.*7), zupa na mleku 280g (*7), jabłko, herbata 250g |
| | 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Ciemne pieczywo 90g (*1),masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), rzodkiewka 50g, ogórek kw. 100g, zupa ml b/c 280g (*1,7), herbata b/ c 250g | Chleb ciemny 90g (*1), masło 13g(*7), twaróg 70g (*7), rzodkiewka 100g, zupa na mleku b/c 280g (*1,7) herbata b/c 250g | Chleb ciemny90g (*1), serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kwaszony100g, pomidor 50g, zupa ml b/c 280g(*7) herbata b/c250g | Chleb ciemny 90g (*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 40g (*7), sałata 30g, pomidor 50g, zupa na mleku b/c 280g(*7,1) herbata b/c 250g | Chleb ciemny 90g(*1) masło13 g(*7), jajko got 60g(*3), pomidor 100g , zupa ml b/c 280g (*1,7), herbata b/c 250g | 2 bułki grahamki 100g (*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 40g (*7), pomidor 100g , jogurt naturalny 150g(*7), herbata b/c | Chleb ciemny 90g (*1), serek homo naturalny 150g(*7), zupa mleczna b/c 280g (*7), herbata b/c |
| II ŚNIAD | 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kisiel b/c 200ml | Chrupki zwykła 20g | Jogurt naturalny 150g | Jabłko 150g | Wafle ryżowe 20g | Chrupki zwykła 20g | Podpłomyki 18g |
| OBIAD | 1. Podstawowa | Barszcz biały z jajkiem i kiełb.450g(*3,6,7) ziemniaki250g, schab got.100g, sos pomidorowym got. 50g (*1), sur. z białej kapusty z oliwą 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 jęczmienna 140g(*1), sur. z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot 250g | Krupnik z kaszą jęczmienną 450g (*1,9), ziemniaki got. 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 twaróżkiem na słodko 250g(*1,7), mandarynka 50g, kompot porzeczkowy250g | Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmienna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry got. 50g (*1,7,9), buraczki got,150g, kompot porzeczkowy250g | Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny gotowany 100g(*1,7,9), sur. z kapusty kwaszonej z oliwą150g, kompot 250g |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|---|--|---|--|
| | 2 Łatwostrawna | Kasza manna na jarzynach 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, schab got. 100g, sos pomidorowy got. 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 got. 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), mandarynka 50g, kompot 250g | Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmienna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry got. 50g (*1,7,9), buraczki got. 150g, kompot porzeczkowy 250g | Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny gotowany 100g (*1,7,9), marchewka got 150g, kompot 250g |
| | 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kasza manna na jarzynach 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, schab got. 100g, sos pomidor. got. 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 got. 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), mandarynka 50g, kompot b/c | Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmienna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry got. 50g (*1,7,9), ogórek kwaszony 100g, kompot porzeczkowy 250g | Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny gotowany 100g(*1,7,9), sur. z kapusty kwaszonej z oliwą 150g, kompot b/c 250g |
| KOLACJA | 1. Podstawowa | Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), szynkowa dębowa wieprz. 60g (*6), sałata 30g, herbata 250g | Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek kwasz, 100g herbata 250g | Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek ze szczypiorkiem 120g, herbata 250g | Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), polędwica miodowa drobiowa 60g (*6), rzodkiewka 100g, herbata | Chleb 125g (*1), ryba po grecku 200g(*4,9), herbata 250g | Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), szynka kons 60g (*6), papryka 100g, herbata 250g | Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), filet drobiowy królewski 60g (*6), pomidor 100g, herbata 250g |
| | 2 Łatwostrawna | Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), szynkowa dębowa wieprz. 60g (*6), sałata 30g, herbata 250g | Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), sałata 30g, herbata 250g | Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek z koperkiem 120g, herbata 250g | Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), polędwica miodowa drobiowa 60g (*6), pomidor b/s 100g, herbata 250g | Chleb 125g(*1), ryba got. po grecku 200g(*4,9), herbata 250g | Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), szynka kons. 60g (*6), sałata 30g herbata 250g | Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), filet drobiowy królewski 60g (*6), pomidor 100g, herbata 250g |
| | Dodatek do kolacji | Jabłko 150g | Mandarynka 60g | Chrupki kukurydziane 25g | Jogurt naturalny 150g | Gruszka 130g | Krakersy 45g | Herbatniki 14g |
| | 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | ciemny chleb 90g (*1), masło 13g(*7), szynkowa dębowa wieprz. 60g (*6), sałata 30g, herbata b/c 250g | Chleb razowy 90g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek kwaszony 100g, herbata b/c 250g | Chleb razowy 90g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek ze szczypiorkiem 120g, herbata b/c 250g | Chleb razowy 90g (*1), masło 13g (*7), polędwica miodowa drob. 60g(*6), rzodkiewka 100g, herbata b/c 250g | Chleb razowy 90g (*1) ryba po grecku 200g(*4,9), herbata b/c 250g | Chleb razowy 90g (*1), masło 13g(*7), szynka kons. 60g (*6), papryka 100g, herbata b/c 250g | Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), filet drobiowy królewski 60g(*6), pomidor 100g, herbata b/c 250g |
| POSILEK NOCNY | 3.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | ciemny chleb 30g z serem mozzarella 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 serem mozzarella 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 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | <p>1. Podstawowa: 2082 kcal Białka 87,04g Tłuszcze 64,39 g w tym NKT 21,21 g Węglow. 293,34 g w tym cukry 10,81 g Błonnik 34,70g Sól 7,24g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2045 kcal Białka 93,88g Tłuszcze 47,85 g w tym NKT 14,32 g Węglow. 320,35 g w tym cukry 11,28 g Błonnik 36,52g Sól 6,45g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2198 kcal Białka 99,1g Tłuszcze 63,13 g w tym NKT 20,01 g Węglow. 316,61g w tym cukry 18,55 g Błonnik 37,44g Sól 8,31 g</p> | <p>1. Podstawowa: 2327 kcal Białka 88,56g Tłuszcze 63,33 g w tym NKT 16,58g Węglow. 360,49 g w tym cukry 24,46 g Błonnik 30,61g Sól 7,71g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2319 kcal Białka 87,97 g Tłuszcze 63,3 g w tym NKT 16,56 g Węglow. 359,26 g w tym cukry 24,46 g Błonnik 30,44g Sól 5,95g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2285kcal Białka 89,91 g Tłuszcze 77,91g w tym NKT 22,64 g Węglow. 313,1g w tym cukry 14,92 g Błonnik 31,1g Sól 7,6g</p> | <p>1. Podstawowa: 2194 kcal Białka 90,17g Tłuszcze 63,85 g w tym NKT 23,29g Węglow. 323,62 g w tym cukry 28,24 g Błonnik 29,06g Sól 7,98g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2072 kcal Białka 90,08 g Tłuszcze 53,63 g w tym NKT 21,8 g Węglow. 317,07 g w tym cukry 24,17 g Błonnik 29,87g Sól 6,62g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2176 kcal Białka 98,45 g Tłuszcze 69,4 g w tym NKT 20,10 g Węglow. 295,82g w tym cukry 10,96 g Błonnik 30,28g Sól 8,28g</p> | <p>1. Podstawowa: 2110 kcal Białka 82,99 g Tłuszcze 60,67 g w tym NKT 19,3g Węglow. 318,92 g w tym cukry 11,99 g Błonnik 33,91g Sól 6,8g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2074 kcal Białka 90,41 g Tłuszcze 58,85 g w tym NKT 17,86 g Węglow. 305,68 g w tym cukry 10,04 g Błonnik 31,01g Sól 7,87g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2077 kcal Białka 83,82 g Tłuszcze 66,31g w tym NKT 19,2 g Węglow. 295,84g w tym cukry 9,64 g Błonnik 37,42g Sól 6,61g</p> | <p>1. Podstawowa: 2123 kcal Białka 93,9g Tłuszcze 60,4 g w tym NKT 12,6g Węglow. 312,5 g w tym cukry 27,9 g Błonnik 33,9g Sól 5,57g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2123 kcal Białka 93,9 g Tłuszcze 60,37 g w tym NKT 12,62 g Węglow. 312,49 g w tym cukry 27,98 g Błonnik 33,92g Sól 5,57g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2123kcal Białka 98,41g Tłuszcze 65,66 g w tym NKT 14,06 g Węglow. 299,96g w tym cukry 14,63g Błonnik 34,94g Sól 5,38g</p> | <p>1. Podstawowa: 2353 kcal Białka 91,87g Tłuszcze 64,51 g w tym NKT 21,3g Węglow. 364,1 g w tym cukry 30,26 g Błonnik 34,85g Sól 6,45g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2340 kcal Białka 91,47 g Tłuszcze 64,21 g w tym NKT 21,20 g Węglow. 361,62 g w tym cukry 30,26 g Błonnik 34,05g Sól 6,46g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2111 kcal Białka 91,81 g Tłuszcze 50,12 g w tym NKT 17,65 g Węglow. 291,92g w tym cukry 6,39 g Błonnik 34,5g Sól 7,83g</p> | <p>1. Podstawowa: 2338kcal Białka 90,85g Tłuszcze 60,43 g w tym NKT 18,84g Węglow. 367,17g w tym cukry 33,7 g Błonnik 30,1g Sól 6,64g</p> <p>2. Łatwostrawna: 2221kcal Białka 90,16 g Tłuszcze 50,11 g w tym NKT 17,31 g Węglow. 362,12 g w tym cukry 33,77g Błonnik 29,90g Sól 6,23g</p> <p>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2401 kcal Białka 95,85 g Tłuszcze 68,38 g w tym NKT 25,14 g Węglow. 361,19g w tym cukry 12,44g Błonnik 39,3g Sól 6,27g</p> |
|--|--|---|---|---|---|---|---|

Zastrzegamy, że jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie

(*) oznacza, że potrawa zawiera wskazany alergen

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