

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Radziejów		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: PODSTAWOWA (1)</b>		
herbata z cukrem 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100g , jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ), cytryna 20g ,	zupa ryżowa 350ml ( <b>SEL, DWU</b> ), stek z indyka 100g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z ogórka, marchewki i cebuli 150g , kompot owocowy 250ml ,	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), szynka konserwowa drobiowa 50g ( <b>MIĘ</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> wafelek owsiany 1szt ( <b>BIA, GLU, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2641.32 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 103.83 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; Witamina C: 422.05 mg; Wapń: 1163.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5821.04 ug; Błonnik pokarmowy: 49.69 g; suma cukrów prostych: 66.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g; sól: 1958.32 mg;		
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)</b>		
pomidor bez skóry 100g , herbata z cukrem 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>BIA</b> ), jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ), cytryna 20g ,	zupa ryżowa 350ml ( <b>SEL, DWU</b> ), kotlet na parze 100g , ziemniaki z koperkiem 200g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy 250ml , sos pietruszkowy 60ml ( <b>GLU</b> ),	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), szynka konserwowa drobiowa 50g ( <b>MIĘ</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), sałatka jarzynowa 125g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> wafelek owsiany 1szt ( <b>BIA, GLU, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2484.93 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 82.43 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; Witamina C: 457.21 mg; Wapń: 1220.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4964.85 ug; Błonnik pokarmowy: 49.96 g; suma cukrów prostych: 66.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; sól: 1978.18 mg;		
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>		
herbata b/c 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), zupa mleczna z kaszą jaglaną 250ml ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100g , jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ), cytryna 20g , <b>II Śniadanie:</b> paluszki 50g ( <b>GLU, JAJ, OZI</b> ),	zupa ryżowa 350ml ( <b>SEL, DWU</b> ), kotlet na parze 100g , ziemniaki z koperkiem 200g , bukiet jarzyn z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , sos pietruszkowy 60ml ( <b>GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> ciasto bez cukru 50g ( <b>GLU, JAJ</b> ),	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), szynka konserwowa drobiowa 50g ( <b>MIĘ</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>BIA, JAJ, SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2588.42 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 81.35 g; Węglowodany ogółem: 394.70 g; Witamina C: 453.12 mg; Wapń: 1206.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4851.54 ug; Błonnik pokarmowy: 57.91 g; suma cukrów prostych: 64.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.72 g; sól: 2484.51 mg;		

Dietetyk

