

**Jadłospisy dla oddziałów**

| Oddział: Szpital Radziejów  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA (1)</b>  |  |  |
| <b>piątek 2024-06-07</b>  |  |  |
| sałata 25g , herbata z cukrem 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g , zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),   | Zupa jarzynowa 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kotlet z jaj 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty modrej 150g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250ml ,   | kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa mleczna z płatkami 250ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), pasta z ryby i twarogu z koperkiem 70g ( <b>BIA, RYB, SEL, DWU</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), jabłko 150g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 1szt ( <b>BIA</b> ),          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2655.38 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 97.27 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; Witamina C: 203.58 mg; Wapń: 1426.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2245.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 77.31 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.61 g; sól: 2181.97 mg;  |  |  |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)</b>  |  |  |
| <b>piątek 2024-06-07</b>  |  |  |
| sałata 25g , herbata z cukrem 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g , zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),   | Zupa jarzynowa 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pulpet z jaj 100g ( <b>JAJ</b> ), sos koperkowy 60ml ( <b>GLU</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , buraczki 150g , kompot owocowy 250ml ,   | kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa mleczna z płatkami 250ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), pasta z ryby i twarogu z koperkiem 70g ( <b>BIA, RYB, SEL, DWU</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), jabłko gotowane 150g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt owocowy 1szt ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2655.51 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; Witamina C: 147.38 mg; Wapń: 1429.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2247.02 ug; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 82.15 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.61 g; sól: 2184.88 mg;  |  |  |
| <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>   |  |  |
| <b>piątek 2024-06-07</b>  |  |  |
| sałata 25g , herbata b/c 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g , zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>kiwi 150g 1szt ,  | Zupa jarzynowa 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kotlet z jaj 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos koperkowy 60ml ( <b>GLU</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , buraczki 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>jogurt naturalny 1szt ( <b>BIA</b> ), | kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), Zupa mleczna z płatkami 250ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z ryby i twarogu z koperkiem 70g ( <b>BIA, RYB, SEL, DWU</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), jabłko 150g 1szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>kanapka z białym serem i sałatą 1szt ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2682.02 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 103.64 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; Witamina C: 193.64 mg; Wapń: 1505.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2304.53 ug; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.64 g; sól: 2287.88 mg; |  |  |

Dietetyk  
Lidia Bańska.....