

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Oddział: Szpital Radziejów**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**

**środa 2024-08-14**

**Dieta: PODSTAWOWA (1)**

sałata 20g , herbata z cukrem 250ml ,  
masło 15g (BIA), pieczywo mieszane  
pszenno żytnie 120g (GLU, JAJ, ZIA),  
kielbasa szynkowa 50g , zupa mleczna  
z makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ),  
ogórek zielony 100g ,

Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA,  
SEL, DWU), kotlet z fileta z kurczaka 100g  
(GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 200g ,  
buraczki 150g , kompot owocowy 250ml ,

kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,  
BIA), zupa mleczna z kaszą jaglaną  
250ml (BIA), pieczywo mieszane  
pszenno żytnie 150g (GLU, JAJ, ZIA),  
szynka drobiowa 50g (MIĘ), masło 15g  
(BIA), banan 150g 1szt ,  
**Posiłek nocny:**  
kanapka z białym serem i pomidorem  
1szt (BIA, GLU, JAJ),

**Wartości odżywcze:** Energia : 2585.20 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 98.79 g; Węglowodany ogółem:  
329.93 g; Witamina C: 137.46 mg; Wapń: 1605.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4006.99 ug; Błonnik  
pokarmowy: 27.70 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.95 g; sól: 2400.09 mg;

**środa 2024-08-14**

**Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)**

pomidor bez skóry 100g , herbata z  
cukrem 250ml , masło 15g (BIA),  
pieczywo mieszane pszenno żytnie  
120g (GLU, JAJ, ZIA), kielbasa  
szynkowa 50g , zupa mleczna z  
makaronem 350ml (BIA, GLU, JAJ),  
sałata 20g ,

Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA,  
SEL, DWU), filet z kurczaka duszony 100g  
, ziemniaki z koperkiem 200g , buraczki  
150g , kompot owocowy 250ml , sos  
naturalny 60g (BIA, GLU),

kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,  
BIA), zupa mleczna z kaszą jaglaną  
250ml (BIA), pieczywo mieszane  
pszenno żytnie 150g (GLU, JAJ, ZIA),  
szynka drobiowa 50g (MIĘ), masło 15g  
(BIA), banan 150g 1szt ,  
**Posiłek nocny:**  
kanapka z białym serem i pomidorem  
1szt (BIA, GLU, JAJ),

**Wartości odżywcze:** Energia : 2398.88 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 80.46 g; Węglowodany ogółem:  
329.97 g; Witamina C: 135.95 mg; Wapń: 1421.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5099.28 ug; Błonnik  
pokarmowy: 28.97 g; suma cukrów prostych: 74.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.68 g; sól: 2050.18 mg;

**środa 2024-08-14**

**Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH  
WĘGLOWODANÓW (6)**

sałata 20g , herbata b/c 250ml , masło  
15g (BIA), pieczywo razowe 100g  
(GLU, JAJ), kielbasa szynkowa 50g ,  
zupa mleczna z makaronem 350ml  
(BIA, GLU, JAJ), ogórek zielony 100g ,  
**II Śniadanie:**  
naleśniki z twarogiem 100g (BIA, GLU,  
JAJ),

Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA,  
SEL, DWU), filet z kurczaka duszony 100g  
, ziemniaki z koperkiem 200g , buraczki  
150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,  
sos naturalny 60g (BIA, GLU),  
**Podwieczorek:**  
paluszki 50g (GLU, JAJ, OZI),

kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU,  
BIA), zupa mleczna z kaszą jaglaną  
250ml (BIA), pieczywo razowe 120g  
(GLU, JAJ), szynka drobiowa 50g  
(MIĘ), masło 15g (BIA), jabłko 150g  
1szt ,  
**Posiłek nocny:**  
baton mussli 1szt (BIA, GLU, SEZ),

**Wartości odżywcze:** Energia : 2325.44 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 83.57 g; Węglowodany ogółem:  
304.09 g; Witamina C: 129.14 mg; Wapń: 1663.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5115.78 ug; Błonnik  
pokarmowy: 34.72 g; suma cukrów prostych: 68.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.77 g; sól: 1946.95 mg;

Dietetyk

*Lidia Baszńska*  
Lidia Baszńska