

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA OD 27.11– 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSIŁEK                                       | PONIEDZIAŁEK 27.11  | WTOREK 28.11  | ŚRODA 29.11   | CZWARTEK 30.11   | PIĄTEK 01.12  | SOBOTA 02.12   | NIEDZIELA 03.12  |
|---|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>Śniadanie I</b>                            | zacierka na mleku 0,3l(1,7)<br>Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g<br><br><b>jabłko 200g</b> | owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>Polędwica drobiowa 30g (7) sałata, ser żółty 30g(7), papryka 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>mandarynka 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1), Masło (7)<br>szynkowa 60g (10), dżem 30g, sałata, ogórek kiszony 30g, Kakao na mleku 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka 200g</b> | makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>polędwica z indyka 30g (9), sałata, salceson ozorowy 30g (6), ogórek ziel 50g<br><br><b>banan 150g</b> | kaszka na mleku 0,3l(1,9) Pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g 91), masło 20g (7)<br>twarożek 70g (7), sałata, pomidor 50g<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Pł. kukr b/c na mleku 0,3l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7)<br>polędwica z indyka 60g(9), sałata, papryka 50g<br><br><b>mandarynka 200g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa z koperkiem 60g, dżem 30g, sałata, ogórek ziel 50g Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka 200g</b> |
| <b>OBIAD</b>                                  | Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9)<br>ziemniaki z zieleciną 200g twaróg 100g (7)<br>masło roślinne 10g<br>Napój 0,25l  | Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony 100g (1,3,9)<br>ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l  | Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l   | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9)<br>filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g<br>Napój 0,25l  | Fasolowa 0,3l (6,9) filet rybny panierowany 100g (1,3,4)<br>Ziemniaki z zieleciną 200g sur z kiszanej kapusty 150g<br>Napój 0,25l   | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9)<br>gulasz drobiowo -warzywny 200 ml (9) (100/75g) kasza 200g (1) ogórek kiszony 75g<br>Napój 0,25l   | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) mięso od szynki duszone 100g (10), ziemniaki z zieleciną 200g<br>Sos pieczeniowy 80ml (7) sur z białej kapusty 150g, Napój 0,25l  |
| <b>KOLACJA</b><br><br><b>dodatek białkowy</b> | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 60g (9) rzodkiewki 50g ,sałata Herbata 0,25 l<br><br><b>serek waniliowy 150g (7)</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) <b>Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l</b><br><b>jogurt owocowy 150g (7)</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l<br><br><b>owsianka z owocami 100g (1,7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 30g (9) , sałata Herbata 0,25l<br><b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) ,Herbata 0,25 l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g ,sałata herbata 0,25l<br><br><b>jogurt naturalny 150ml (7)</b>                                  | Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) ,herbata 0,25l szynka wieprz 60g, sałata, pomidor 50g<br><br><b>jogurt owocowy (7) 150g</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprz 60g,(10) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25l<br><b>serek homogenizowany 150g (7)</b>  |

|                 |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Energia ( kcal) | 2220 | 2400 | 2380 | 2410 | 2350 | 2450 | 2320 |
| Białko (g)      | 83   | 84   | 90   | 82   | 88   | 91   | 82   |
| Tłuszcz (g)     | 77   | 75   | 83   | 81   | 73   | 82   | 72   |
| NKT (g)         | 26   | 24   | 28   | 30   | 25   | 27   | 25   |
| Węglowodany (g) | 299  | 347  | 318  | 338  | 335  | 337  | 336  |
| cukry (g)       | 26   | 23   | 30   | 25   | 22   | 26   | 30   |
| Błonnik (g)     | 20   | 24   | 26   | 23   | 23   | 22   | 25   |
| Sól (mg)        | 5000 | 5500 | 5100 | 5000 | 5200 | 4750 | 4500 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

*D. DIETETYK*  
Aleksandra Nowak

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA OD 27.11- 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSIŁEK                     | PONIEDZIAŁEK<br>04.12   | WTOREK<br>05.12  | ŚRODA<br>06.12   |  |  |  |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>            | Makaron na mleku 0,3l (1,3,9)<br>Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g(7) polędwica z<br>indyka 30g (9)ser żółty 30g<br>sałata, ogórek kiszony 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l<br>(1,7)<br><br><b>banan 150g</b> | Ś ; kaszka na mleku 0,3l<br>(1,7) pieczywo mieszane<br>120g ( 1,2) masło20g(2),<br>polędwica 60g (9) ,sałata<br>papryka 50g, kawa<br>zbożowa z mlekiem 0,25l<br>( 1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Ś : owsianka na mleku 0,3l<br>(1,7) Pieczywo mieszane<br>120g (1,), masło 20g (7)<br>Pasta twarogowa z<br>koperkiem 70g (7) ,sałata<br>pomidor 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka 200g</b> |  |  |  |
| <b>OBIAD</b>                | Grochowa 0,3l ( 6,9)<br>mus jabłkowy 100g<br>ryż 200g<br>sos jogurtowy 100ml(7)<br>napój 0,25l  | Pomidorowa z<br>makaronem ( 1,3, 7) 0.3l<br>udko drobiowe duszone<br>200g (9),<br>Ziemniaki z zielenią<br>200g<br>sos pieczeniowy 80ml (1)<br>sur colesław 150g<br>napój 0,25l                   | Ogórkowa z ziemniakami<br>0,3l (9)<br>fasolka po bretońsku 200g<br>(1,6,9) ,<br>ziemniaki z zielenią<br>200g „Napój 0,25l  |  |  |  |
| <b>KOLACJA</b>              | Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g (7) , pasta mięsno –<br>warzywna 120g ( 9) sałata<br>,pomidor 50g<br>herbata 0,25l   | Pieczywo mieszane 120g<br>(1,), masło 20g (7)<br>szynka drobiowa 30g (9)<br>serek ziołowy 30g (7)<br>sałata, pomidor 50g<br>Herbata 0,25l<br><br><b>serek owocowy 150ml (7)</b>                  | Pieczywo mieszane 120g<br>(1), masło 20g (7)<br>szynka z warzywami 60g<br>(9) ogórek kiszony<br>50g,sałata Herbata 0,25l<br><br><b>kaszka na mleku 130g<br/>(1,7)</b>  |  |  |  |
| <b>dodatek<br/>białkowy</b> | <b>owsianka na mleku 100ml<br/>(1,7)</b>  |  |  |  |  |  |

|                    |      |      |      |  |  |  |
|--------------------|------|------|------|--|--|--|
| Energia ( kcal)    | 2380 | 2320 | 2360 |  |  |  |
| Białko (g)         | 89   | 90   | 83   |  |  |  |
| Tłuszcz (g)        | 80   | 82   | 80   |  |  |  |
| NKT (g)            | 26   | 27   | 28   |  |  |  |
| Węglowodany<br>(g) | 326  | 306  | 327  |  |  |  |
| cukry (g)          | 22   | 23   | 24   |  |  |  |
| Błonnik (g)        | 25   | 26   | 30   |  |  |  |
| Sól (mg)           | 4500 | 4375 | 4750 |  |  |  |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne,  
9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

*Aleksandra Nowak*  
DIETETYK

**JADŁOSPIS DIETA ŁATWOSTRAWNA OD 27.11– 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.**

| POSIŁEK                                       | PONIEDZIAŁEK 27.11  | WTOREK 28.11  | ŚRODA 29.11   | CZWARTEK 30.11  | PIĄTEK 01.12  | SOBOTA 02.12   | NIEDZIELA 03.12   |
|---|---|---|---|---|---|--|---|
| <b>Śniadanie I</b>                            | zacierka na mleku 0,3l(1,7)<br>Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g<br><br><b>jabłko 200g</b> | owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>Połędwica drobiowa 60g (7) sałata, pomidor 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>mandarynka 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1), Masło (7)<br>szynkowa 60g (10), dżem 30g, sałata, pomidor 30g , Kakao na mleku 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> | makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>połędwica z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g<br><br><b>banan 150g</b> | kaszka na mleku 0,3l(1,9) Pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g 91), masło 20g (7)<br>twarożek 70g (7), sałata, pomidor 50g<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Pł. kukr b/c na mleku 0,3l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7)<br>połędwica z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g<br><br><b>mandarynka 200g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa z koperkiem 60g, dżem 30g , sałata, pomidor 50g Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><b>gruszka prażona 200g</b> |
| <b>OBIAD</b>                                  | Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9)<br>ziemniaki 200g<br>twaróg 100g (7)<br>Napój 0,25l   | Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l   | Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l   | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l   | Kalafiorowa 0,3l (6,9) filet rybny z pieca 100g (1,3,4) sos cytrynowy 90ml (1) Ziemniaki z zieleniną 200g warzywa got 150g Napój 0,25l  | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9) gulasz drobiowo -warzywny 200ml (9) kasza 200g (1) buraczki 75g Napój 0,25l  | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) mięso od szynki duszone 100g (10), ziemniaki z zieleniną 200g Sos beszamelowy 80ml (7) kalafior 150g, Napój 0,25l  |
| <b>KOLACJA</b><br><br><b>dodatek białkowy</b> | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 60g (9) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25 l<br><br><b>serek waniliowy 150g (7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) <b>Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l</b><br><b>jogurt owocowy 150g (7)</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l<br><br><b>owsianka z owocami 100g (1,7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 60g (9) , sałata Herbata 0,25l <b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>                      | Pieczywo mieszane 120g (1,) masło 20g (7) ,Herbata 0,25 l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g ,sałata herbata 0,25l<br><br><b>jogurt naturalny 150ml (7)</b>                                  | Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) ,herbata 0,25l szynka wieprz 60g, sałata, pomidor 50g<br><br><b>jogurt owocowy (7) 150g</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1 )Masło 20g (7) Szynka wieprz 60g,(10) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25l <b>serek homogenizowany 150g (7)</b>  |

|                 |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Energia ( kcal) | 2220 | 2350 | 2380 | 2390 | 2300 | 2400 | 2320 |
| Białko (g)      | 83   | 88   | 90   | 85   | 85   | 90   | 82   |
| Tłuszcz (g)     | 77   | 73   | 83   | 80   | 73   | 80   | 72   |
| NKT (g)         | 26   | 20   | 28   | 30   | 22   | 27   | 25   |
| Węglowodany (g) | 299  | 335  | 318  | 332  | 326  | 330  | 336  |
| cukry (g)       | 26   | 23   | 30   | 25   | 22   | 26   | 30   |
| Błonnik (g)     | 20   | 21   | 26   | 20   | 21   | 22   | 25   |
| Sól (mg)        | 4750 | 4250 | 4000 | 4000 | 4750 | 4500 | 3750 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

*D. DIETETYK*  
*Aleksandra Nowak*

## JADŁOSPIS DIETA ŁATWOSTRAWNA OD 27.11- 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK                     | PONIEDZIAŁEK<br>04.12  | WTOREK<br>05.12   | ŚRODA<br>06.12  |  |  |  |
|-----------------------------|--|---|---|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>            | Makaron na mleku 0,3l (1,3,9)<br>Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g(7) polędwica z<br>indyka 60g (9) sałata, pomidor<br>50g kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>banan 150g</b> | Ś ; kaszka na mleku 0,3l<br>(1,7) pieczywo mieszane<br>120g (1,2) masło 20g(2),<br>polędwica 60g (9) ,sałata<br>pomidor 50g, kawa<br>zbożowa z mlekiem 0,25l<br>(1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Ś : owsianka na mleku 0,3l<br>(1,7) Pieczywo mieszane<br>120g (1,1), masło 20g (7)<br>Pasta twarogowa z<br>koperkiem 70g (7) ,sałata<br>pomidor 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> |  |  |  |
| <b>OBIAD</b>                | Ziemniaczana 0,3l (6,9)<br>mus jabłkowy 100g<br>ryż 200g<br>sos jogurtowy 100ml(7)<br>napój 0,25l  | Pomidorowa z<br>makaronem (1,3,7) 0,3l<br>udko drobiowe duszone<br>200g (9),<br>Ziemniaki z zieleniną<br>200g<br>sos pietruszkowy 80ml (1)<br>marchew got 150g<br>napój 0,25l                   | Koperkowa z ziemniakami<br>0,3l (9)<br>pulpet mięsno- ryżowy<br>100g (9) ,<br>ziemniaki z zieleniną<br>200g sos pomidorowy<br>80ml (1)<br>kalafior 150g<br>Napój 0,25l  |  |  |  |
| <b>KOLACJA</b>              | Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g (7) , pasta mięsno –<br>warzywna 120g (9) sałata<br>,pomidor 50g<br>herbata 0,25l   | Pieczywo mieszane 120g<br>(1,1), masło 20g (7)<br>szynka drobiowa 30g (9)<br>serek ziołowy 30g (7)<br>sałata, pomidor 50g<br>Herbata 0,25l  | Pieczywo mieszane 120g<br>(1), masło 20g (7)<br>szynka z warzywami 60g<br>(9) pomidor 50g,sałata<br>Herbata 0,25l   |  |  |  |
| <b>dodatek<br/>białkowy</b> | <b>owsianka na mleku 100ml<br/>(1,7)</b>   | <b>serek owocowy 150ml (7)</b>  | <b>kaszka na mleku 130g<br/>(1,7)</b>   |  |  |  |

|                    |      |      |      |  |  |  |
|--------------------|------|------|------|--|--|--|
| Energia ( kcal)    | 2350 | 2320 | 2380 |  |  |  |
| Białko (g)         | 85   | 90   | 88   |  |  |  |
| Tłuszcz (g)        | 80   | 82   | 80   |  |  |  |
| NKT (g)            | 26   | 27   | 28   |  |  |  |
| Węglowodany<br>(g) | 323  | 306  | 327  |  |  |  |
| cukry (g)          | 22   | 23   | 24   |  |  |  |
| Błonnik (g)        | 25   | 22   | 30   |  |  |  |
| Sól (mg)           | 3500 | 4250 | 4000 |  |  |  |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne,  
9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

*DIETETYK*  
Aleksandra Nowak

**JADŁOSPIS DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRAN. TŁUSZCZU OD 27.11– 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.**

| POSIŁEK                                       | PONIEDZIAŁEK 27.11   | WTOREK 28.11  | ŚRODA 29.11   | CZWARTEK 30.11  | PIĄTEK 01.12  | SOBOTA 02.12   | NIEDZIELA 03.12   |
|---|--|---|---|---|---|--|---|
| <b>Śniadanie I</b>                            | zacierka na mleku 0,3l(1,7)<br>Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>białko na parze z ziel 100g (3), sałata, pomidor 50g<br><br><b>jabłko prażone 200g</b> | owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>Połudwica drobiowa 60g (7) sałata, pomidor 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>mandarynka 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1), Masło (7)<br>szynkowa 60g (10), dżem 30g, sałata, pomidor 30g , Kakao na mleku 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> | makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>połudwica z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g<br><br><b>banan 150g</b> | kaszka na mleku 0,3l(1,9) Pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g 91), masło 20g (7)<br>twarożek 70g (7), sałata, pomidor 50g<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>jabłko prażone 200g</b> | Pł. kukr b/c na mleku 0,3l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7)<br>połudwica z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g<br><br><b>mandarynka 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa z koperkiem 60g, dżem 30g , sałata, pomidor 50g Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> |
| <b>OBIAD</b>                                  | Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9)<br>ziemniaki z zieleniną 200g twaróg 100g (7)<br>Masło roślinne 10g (7)<br>Napój 0,25l   | Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l   | Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) mrchew got 150g Napój 0,25l   | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l   | Kalafiorowa 0,3l (6,9) filet rybny z pieca 100g (1,3,4) sos cytrynowy 90ml (1) Ziemniaki z zieleniną 200g warzywa got 150g Napój 0,25l  | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9) gulasz drobiowo -warzywny 200ml (9) kasza jęczmienna 200g (1) buraczki 75g Napój 0,25l   | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) mięso od szynki duszone 100g (10), ziemniaki z zieleniną 200g Sos beszamelowy 80ml (7) kalafior 150g, Napój 0,25l  |
| <b>KOLACJA</b><br><br><b>dodatek białkowy</b> | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka 60g (9) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25 l<br><br><b>serek waniliowy 150g (7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło roślinne 20g (2)<br><b>Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l</b><br><b>jogurt owocowy 150g (7)</b>                                 | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l<br><br><b>owsianka z owocami 100g (1,7)</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 60g (9) , sałata Herbata 0,25l<br><b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>          | Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) ,Herbata 0,25 l pasta jz białek z ziel 70g, pomidor 50g ,sałata herbata 0,25l<br><br><b>jogurt naturalny 150ml (7)</b>                        | Pieczywo mieszane 120g (1) masło roślinne 20g (7) ,herbata 0,25l szynka wieprz 60g, sałata, pomidor 50g<br><br><b>jogurt owocowy (7) 150g</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka wieprz 60g,(10) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25l<br><b>serek homogenizowany 150g (7)</b>  |

|                 |             |             |             |             |             |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energia ( kcal) | <b>2220</b> | <b>2350</b> | <b>2380</b> | <b>2390</b> | <b>2300</b> | <b>2400</b> | <b>2320</b> |
| Białko (g)      | <b>83</b>   | <b>88</b>   | <b>90</b>   | <b>85</b>   | <b>85</b>   | <b>90</b>   | <b>82</b>   |
| Tłuszcz (g)     | <b>77</b>   | <b>73</b>   | <b>79</b>   | <b>75</b>   | <b>73</b>   | <b>75</b>   | <b>72</b>   |
| NKT (g)         | <b>26</b>   | <b>20</b>   | <b>28</b>   | <b>20</b>   | <b>22</b>   | <b>27</b>   | <b>25</b>   |
| Węglowodany (g) | <b>299</b>  | <b>335</b>  | <b>268</b>  | <b>344</b>  | <b>326</b>  | <b>341</b>  | <b>336</b>  |
| cukry (g)       | <b>26</b>   | <b>23</b>   | <b>30</b>   | <b>25</b>   | <b>22</b>   | <b>26</b>   | <b>30</b>   |
| Błonnik (g)     | <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>26</b>   | <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>25</b>   |
| Sól (mg)        | <b>4750</b> | <b>4250</b> | <b>4000</b> | <b>4000</b> | <b>4750</b> | <b>4500</b> | <b>3750</b> |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

**LEGENDA ALERGENY :** 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

**DIETETYK**  
Aleksandra Nowak

## JADŁOSPIS DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZONYMI TŁUSZCZAMI OD 27.11- 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK                 | PONIEDZIAŁEK 04.12   | WTOREK 05.12  | ŚRODA 06.12   |  |  |  |
|-------------------------|--|---|---|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>        | Makaron na mleku 0,3l (1,3,9)<br>Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g(7) polędwica z<br>indyka 60g (9) sałata, pomidor<br>50g kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>banan 150g</b> | Ś ; kaszka na mleku 0,3l<br>(1,7) pieczywo mieszane<br>120g (1,2) masło 20g(2),<br>polędwica 60g (9) ,sałata<br>pomidor 50g, kawa<br>zbożowa z mlekiem 0,25l<br>(1,7)<br><br><b>jabłko prażone 200g</b> | Ś : owsianka na mleku 0,3l<br>(1,7) Pieczywo mieszane<br>120g (1,2), masło 20g (7)<br>Pasta twarogowa z<br>koperkiem 70g (7) ,sałata<br>pomidor 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> |  |  |  |
| <b>OBIAD</b>            | Ziemniaczana 0,3l (6,9)<br>mus jabłkowy 100g<br>ryż 200g<br>sos jogurtowy 100ml(7)<br>napój 0,25l  | Pomidorowa z<br>makaronem (1,3,7) 0.3l<br>udko drobiowe duszone<br>200g (9),<br>Ziemniaki z zieleciną<br>200g<br>sos pietruszkowy 80ml (1)<br>marchew got 150g<br>napój 0,25l                           | Koperkowa z ziemniakami<br>0,3l (9)<br>pulpet mięsno- ryżowy<br>100g (9) ,<br>ziemniaki z zieleciną<br>200g sos pomidorowy<br>80ml (1)<br>kalafior 150g<br>Napój 0,25l  |  |  |  |
| <b>KOLACJA</b>          | Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło roślinne 20g (7) , pasta<br>mięsno –warzywna 120g (9)<br>sałata ,pomidor 50g<br>herbata 0,25l   | Pieczywo mieszane 120g<br>(1,2), masło roślinne 20g<br>(7) szynka drobiowa 30g<br>(9) serek ziołowy 30g (7)<br>sałata, pomidor 50g<br>Herbata 0,25l   | Pieczywo mieszane 120g<br>(1,2), masło roślinne 20g (7)<br>szynka z warzywami 60g<br>(9) pomidor 50g,sałata<br>Herbata 0,25l  |  |  |  |
| <b>dodatek białkowy</b> | <b>owsianka na mleku 100ml (1,7)</b>   | <b>serek owocowy 150ml (7)</b>  | <b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>   |  |  |  |

|                 |      |      |      |  |  |  |
|-----------------|------|------|------|--|--|--|
| Energia ( kcal) | 2350 | 2320 | 2380 |  |  |  |
| Białko (g)      | 85   | 90   | 88   |  |  |  |
| Tłuszcz (g)     | 70   | 75   | 72   |  |  |  |
| NKT (g)         | 26   | 27   | 28   |  |  |  |
| Węglowodany (g) | 345  | 321  | 345  |  |  |  |
| cukry (g)       | 22   | 23   | 24   |  |  |  |
| Błonnik (g)     | 25   | 22   | 30   |  |  |  |
| Sól (mg)        | 3500 | 4250 | 4000 |  |  |  |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYK  
*Aleksandra Nowak*

**JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZONYMI PRZYSWAJALNYMI WĘGLOWODANAMI OD 27.11- 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.**

| POSILEK                                   | PONIEDZIAŁEK<br>27.11  | WTOREK<br>28.11   | ŚRODA<br>29.11   | CZWARTEK<br>30.11  | PIĄTEK<br>01.12  | SOBOTA<br>02.12   | NIEDZIELA<br>03.12   |
|---|--|---|--|--|--|---|--|
| <b>Śniadanie I</b>                        | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>Kawa z mlekiem b/c 0,25l (1,7)<br>jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g<br><br><b>jabłko 200g</b> | pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>Połędwica drobiowa 60g (7) sałata, papryka 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7)<br><br><b>mandarynka 150g</b>   | pieczywo mieszane 70g (1) bułka grahamka 50g (1), Masło (7) szynkowa 60g (10), sałata, ogórek kiszony 30g, Kakao na mleku 0,25l b/c (1,7)<br><br><b>gruszka 200g</b> | Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7)<br>połędwica z indyka 60g, sałata, ogórek ziel 50g<br><br><b>grejppfrut 150g</b>          | Pieczywo mieszane 70g (1) bułka grahamka 50g (1), masło 20g (7)<br>twarożek 70g (7), sałata, pomidor 50g<br>Kawa z mlekiem b/c 0,25l (1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b>         | Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7)<br>połędwica z indyka 60g(9), sałata, papryka 50g<br><br><b>mandarynka 150g</b> | Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>szynka drobiowa z koperkiem 60g, dżem 30g, sałata, ogórek ziel 50g<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><b>gruszka 200g</b> |
| <b>Ś II</b>                               | Cocktail mleczno - owocowy 0,2l b/c (7)  | sok wielo warzywny b/c 0,2l   | Serek waniliowy b/c 200g (7)   | kefir 0,2l (7)   | Sok owocowy b/c 30g  | serek waniliowy b/c 150g  | Sok pomidorowy 200g  |
| <b>OBIAD</b>                              | Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9)<br>ziemniaki z ziel 200g<br>twaróg 100g (7)<br>masło roślinne 10g<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25                    | Jarzynowa 0,3l (9)<br>kotlet mielony 100g (1,3,9)<br>ziemniaki z zieleciną 200g<br>sos śmietanowy 80ml (7)<br>buraczki 150g<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25 | Grycikowa 0,3l (1,9)<br>sos boloński 150ml(1,9)<br>makaron 200g (1,3,9)<br>fasolka szparagowa got 150g<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25                         | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9)<br>filet drobiowy got 100g (9),<br>Ziemniaki z zieleciną 200g<br>sos koperkowy 80ml (1)<br>brokuł 150 g<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25  | Fasolowa 0,3l (6,9)<br>filet rybny got 100g (4)<br>sos cytrynowy 80ml (7)<br>Ziemniaki z zieleciną 200g<br>sur z kiszanej kapusty 150g<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25 | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9)<br>gulasz drobiowo -warzywny 200ml (9)<br>kasza 200g (1)<br>ogórek kiszony 75g<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25              | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9)<br>mięso od szynki duszone 100g (10),<br>ziemniaki z zieleciną 200g<br>Sos beszamelowy 80ml (7)<br>sur z białej kapusty 150g,<br><b>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25</b>  |
| <b>Podw</b>                               | Kisiel b/c 02l   | budyń b/c 0,2l (7)  | Sok pomidorowy b/c 02l   | Jogurt naturalny 0,2l(7)   | Wafle ryżowe 30g   | sok warzywny 0,2l   | maślanka 0,2lb/c   |
| <b>KOLACJA</b><br><b>dodatek białkowy</b> | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>szynka 60g (9) rzodkiewki 50g ,sałata Herbata b/c 0,25 l<br><br><b>serek waniliowy b/c 150g (7)</b>           | Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2)<br><b>Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata b/c 0,25l</b><br><b>jogurt owocowy b/c 150g (7)</b>          | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7)<br>ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata b/c 0,25l<br><br><b>owsianka z owocami 100g (1,7)</b>                    | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g<br>szynka wieprz 30g (9) , sałata Herbata b/c 0,25l<br><b>kasza na mleku 130g (1,7)</b> | Pieczywo mieszane 120g (1,.) masło 20g (7) ,Herbata 0,25 l<br>pasta jajeczna 70g, pomidor 50g ,sałata herbata b/c 0,25l<br><br><b>jogurt naturalny 150ml (7)</b>             | Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) ,herbata b/c 0,25l<br>szynka wieprz 60g, sałata, pomidor 50g<br><br><b>jogurt owocowy b/c (7) 150g</b>                     | Pieczywo mieszane 120g (1 )Masło 20g (7)<br>Szynka wieprz 60g,(10)<br>pomidor 50g ,sałata Herbata b/c 0,25l<br><b>serek homogenizowany 150g (7)</b>  |

|                 |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Energia ( kcal) | 2320 | 2450 | 2400 | 2450 | 2390 | 2480 | 2390 |
| Białko (g)      | 86   | 86   | 90   | 86   | 90   | 95   | 86   |
| Tłuszcz (g)     | 79   | 75   | 83   | 80   | 76   | 82   | 75   |
| NKT (g)         | 26   | 24   | 28   | 30   | 25   | 27   | 25   |
| Węglowodany (g) | 316  | 357  | 323  | 347  | 337  | 340  | 343  |
| cukry (g)       | 26   | 23   | 30   | 25   | 22   | 26   | 30   |
| Błonnik (g)     | 20   | 24   | 26   | 23   | 23   | 22   | 25   |
| Sól (mg)        | 5000 | 5500 | 5100 | 5000 | 5200 | 4750 | 4500 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

**LEGENDA ALERGENY :** 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.


  
**DIETETYK**  
*Aleksandra Nowak*

**JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZONYMI PRZYSAWAJALNYMI WĘGLOWODANÓW OD 27.11-06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.**

| POSILEK          | PONIEDZIALEK<br>04.12   | WTOREK<br>05.12  | ŚRODA<br>06.12  |  |  |  |
|------------------|---|--|---|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b> | Pieczycywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g(7) polędwica z<br>indyka 60g (9)sałata, ogórek<br>kiszony 50g kawa zbożowa z<br>mlekiem 0,25l b/c (1,7)<br><br><b>grejpfrut 150g</b>                                 | pieczywo mieszane 120g<br>( 1,2) masło20g(2),<br>polędwica 60g (9) ,sałata<br>papryka 50g, kawa<br>zbożowa z mlekiem 0,25l<br>b/c ( 1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b>                                     | Pieczycywo mieszane 120g<br>(1.), masło 20g (7)<br>Pasta twarogowa z<br>koperkiem 70g (7 ),sałata<br>pomidor 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>b/c 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka 200g</b>              |  |  |  |
| <b>Ś II</b>      | Sok warzywny 0,2l   | Jogurt naturalny 150g (7)  | Cocktail mleczno –<br>owocowy 0,2l (7) b/c  |  |  |  |
| <b>OBIAD</b>     | Grochowa 0,3l ( 6,9)<br>ryba got 100g (4)<br>ryż 200g<br>sos koperkowy 80ml (1)<br>warzywa got 150g<br>kompot z owoców mrożonych<br>b/c 0,25  | Pomidorowa z makaronem<br>( 1,3, 7) 0.3l<br>udko drobiowe got 200g<br>(9),<br>Ziemniaki z zieleciną<br>200g<br>sos pietruszkowy 80ml (1)<br>sur coleslaw 150g<br>kompot z owoców<br>mrożonych b/c 0,25 | Ogórkowa z ziemniakami<br>0,3l (9)<br>pulpet mięsno -ryżowy<br>100g (1,3,9) ,<br>ziemniaki z zieleciną<br>200g ,<br>sos pomidorowy 80ml (1)<br>kalafior 150g<br>kompot z owoców<br>mrożonych b/c 0,25 |  |  |  |
| <b>Podw</b>      | serek waniliowy b/c 0,2l(7)   | Kefir 0,2l (7)   | Maślanka 0,2 l (7)  |  |  |  |
| <b>KOLACJA</b>   | Pieczycywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g (7) , pasta mięsno –<br>warzywna 120g (9) sałata<br>,pomidor 50g<br>herbata b/c 0,25l<br><br><b>dodatek<br/>białkowy</b><br><b>owsianka na mleku 100ml<br/>(1,7)</b> | Pieczycywo mieszane 120g<br>(1.), masło 20g (7)<br>szynka drobiowa 30g (9)<br>serek ziołowy 30g (7)<br>sałata, pomidor 50g<br>Herbata b/c 0,25l<br><br><b>serek owocowy b/c<br/>150ml (7)</b>          | Pieczycywo mieszane 120g<br>(1), masło 20g (7)<br>szynka z warzywami 60g<br>(9) ogórek kiszony<br>50g,sałata<br>Herbata b/c 0,25l<br><br><b>kaszka na mleku 130g<br/>(1,7)</b>                        |  |  |  |

|                    |             |             |             |  |  |  |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| Energia ( kcal)    | <b>2410</b> | <b>2380</b> | <b>2400</b> |  |  |  |
| Białko (g)         | <b>92</b>   | <b>95</b>   | <b>88</b>   |  |  |  |
| Tłuszcz (g)        | <b>85</b>   | <b>85</b>   | <b>85</b>   |  |  |  |
| NKT (g)            | <b>26</b>   | <b>27</b>   | <b>28</b>   |  |  |  |
| Węglowodany<br>(g) | <b>319</b>  | <b>309</b>  | <b>321</b>  |  |  |  |
| cukry (g)          | <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>   |  |  |  |
| Błonnik (g)        | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>30</b>   |  |  |  |
| Sól (mg)           | <b>4500</b> | <b>4375</b> | <b>4750</b> |  |  |  |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

**LEGENDA ALERGENY :** 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne,  
9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

**DIETETYK**  
*Aleksandra Nowak*



**JADŁOSPIS DIETA BOGATOBIAŁKOWA OD 27.11– 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.**

| OSIĘK                   | PONIEDZIAŁEK 27.11  | WTOREK 28.11  | ŚRODA 29.11   | CZWARTEK 30.11  | PIĄTEK 01.12   | SOBOTA 02.12  | NIEDZIELA 03.12   |
|-------------------------|---|---|---|---|--|---|---|
| <b>niadanie I</b>       | zacierka na mleku 0,3l(1,7)<br>Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>jajecznicza na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g ,ser topiony 30g (7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>Połędwica drobiowa 60g (7) sałata, ser żółty 20g (7) pomidor 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>mandarynka 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7)<br>pieczywo mieszane 70g (1)<br>bułka pszenna 50g (1).<br>Masło (7) ser topiony 30g (7)<br>szynkowa 60g (10), dżem 30g, sałata, pomidor 50g ,<br>Kakao na mleku 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> | makaron na mleku 0,3l (1,7)<br>Pieczywo mieszane 120g (1),<br>Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>połędwica z indyka 60g(9),<br>sałata, pomidor 50g, ser żółty 20g (7)<br><br><b>banan 150g</b> | kaszka na mleku 0,3l(1,9)<br>Pieczywo mieszane 70g (1)<br>bułka pszenna 50g 91),<br>masło 20g (7)<br>twarożek 70g (7), sałata,<br>pomidor 50g , ser topiony 30g(7)<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Pł. kukr b/c na mleku 0,3l (7)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7)<br>połędwica z indyka 60g(9),<br>sałata, pomidor 50g ,ser żółty 20g (7)<br><br><b>mandarynka 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>szynka drobiowa z koperkiem 60g, dżem 30g , sałata, pomidor 50g Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> |
| <b>BIAD</b>             | Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9)<br>ziemniaki z zieleniną 200g<br>twaróg 100g (7)<br>Napój 0,25l   | Jarzynowa 0,3l (9)<br>kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9)<br>ziemniaki z zieleniną 200g<br>sos śmietanowy 80ml (7)<br>buraczki 150g<br>napój 0,25l  | Grysikowa 0,3l (1,9)<br>sos boloński 150ml(1,9)<br>makaron 200g (1,3,9)<br>fasolka szparagowa got 150g<br>Napój 0,25l   | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9)<br>filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleniną 200g<br>sos koperkowy 80ml (1)<br>brokuł 150 g<br>Napój 0,25l   | Kalafiorowa 0,3l (6,9)<br>filet rybny z pieca 100g (1,3,4)<br>sos cytrynowy 90ml (1)<br>Ziemniaki z zieleniną 200g<br>warzywa got 150g<br>Napój 0,25l  | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9)<br>gulasz drobiowo -warzywny 200ml (9)<br>kasza jęczmienna 200g (1)<br>buraczki 75g<br>Napój 0,25l  | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9)<br>mięso od szynki duszone 100g (10),<br>ziemniaki z zieleniną 200g<br>Sos beszamelowy 80ml (7)<br>kalafior 150g, Napój 0,25l  |
| <b>OLACJA</b>           | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>szynka 60g (9) pomidor 50g ,sałata,ser żółty 20g (7)<br>Herbata 0,25 l   | Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2)<br><b>Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l</b><br>jogurt owocowy 150g (7)   | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7)<br>ser biały 70g(7) , pomidor 50g,<br>sałata,szynka drobiowa 30g (9)<br>,Herbata 0,25l<br><br><b>owsianka z owocami 100g (1,7)</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g (7)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g<br>szynka wieprz 60g (9) , sałata<br>Herbata 0,25l<br><br><b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>                               | Pieczywo mieszane 120g (1,)<br>masło 20g (7) ,Herbata 0,25 l<br>pasta jajeczna 70g, pomidor 50g ,sałata , ser żółty 20g(7)<br>herbata 0,25l<br><br><b>jogurt naturalny 150ml (7)</b>                                       | Pieczywo mieszane 120g (1)<br>masło 20g (7) ,herbata 0,25l<br>szynka wieprz 60g, sałata,<br>pomidor 50g , serek ziółowy 30g (7)<br><br><b>jogurt owocowy (7) 150g</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1 )Masło 20g (7)<br>Szynka wieprz 60g,(10)<br>pomidor 50g ,sałata,<br>ser żółty 20g (7)<br>Herbata 0,25l<br><b>serek homogenizowany 150g (7)</b>  |
| <b>łodatek siałkowy</b> | <b>serek waniliowy 150g (7)</b>   |   |   |   |  |   |   |

|                 |             |             |             |             |             |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energia ( kcal) | <b>2280</b> | <b>2380</b> | <b>2400</b> | <b>2410</b> | <b>2380</b> | <b>2450</b> | <b>2360</b> |
| Białko (g)      | <b>88</b>   | <b>90</b>   | <b>95</b>   | <b>90</b>   | <b>95</b>   | <b>96</b>   | <b>90</b>   |
| Tłuszcz (g)     | <b>79</b>   | <b>76</b>   | <b>85</b>   | <b>80</b>   | <b>80</b>   | <b>80</b>   | <b>80</b>   |
| NKT (g)         | <b>22</b>   | <b>20</b>   | <b>28</b>   | <b>30</b>   | <b>22</b>   | <b>27</b>   | <b>25</b>   |
| Węglowodany (g) | <b>304</b>  | <b>334</b>  | <b>314</b>  | <b>321</b>  | <b>320</b>  | <b>337</b>  | <b>320</b>  |
| cukry (g)       | <b>26</b>   | <b>23</b>   | <b>30</b>   | <b>25</b>   | <b>22</b>   | <b>26</b>   | <b>30</b>   |
| Błonnik (g)     | <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>26</b>   | <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>25</b>   |
| Sól (mg)        | <b>5000</b> | <b>5500</b> | <b>5100</b> | <b>5000</b> | <b>5200</b> | <b>4750</b> | <b>4500</b> |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

  
**DIETETYK**  
 Aleksandra Nowak

## JADŁOSPIS DIETA BOGATOBIAŁKOWA OD 27.11- 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSIŁEK                     | PONIEDZIAŁEK<br>04.12   | WTOREK<br>05.12   | ŚRODA<br>06.12  |  |  |  |  |
|-----------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>            | Makaron na mleku 0,3l (1,3,9)<br>Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g(7) polędwica z<br>indyka 60g (9) sałata, pomidor<br>50g ,ser topiony 30g (7) kawa<br>zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>banan 150g</b> | Ś ; kaszka na mleku 0,3l<br>(1,7) pieczywo mieszane<br>120g (1,2) masło 20g(2),<br>polędwica 60g (9) ,sałata<br>papryka 50g, ser żółty 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Ś : owsianka na mleku 0,3l<br>(1,7) Pieczywo mieszane<br>120g (1, ), masło 20g (7)<br>Pasta twarogowa z<br>koperkiem 70g (7 ),sałata<br>pomidor 50g ,szynka<br>drobiowa 20g (9)<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> |  |  |  |  |
| <b>OBIAD</b>                | Ziemniaczana 0,3l (6,9)<br>mus jabłkowy 100g<br>ryż 200g<br>sos jogurtowy 100ml(7)<br>napój 0,25l   | Pomidorowa z<br>makaronem (1,3,7) 0.3l<br>udko drobiowe duszone<br>200g (9),<br>Ziemniaki z zielenią<br>200g<br>sos pietruszkowy 80ml (1)<br>marchew got 150g<br>napój 0,25l                                  | Koperkowa z ziemniakami<br>0,3l (9)<br>pulpet mięsno- ryżowy<br>100g (9) ,<br>ziemniaki z zielenią<br>200g sos pomidorowy<br>80ml (1)<br>kałafior 150g<br>Napój 0,25l   |  |  |  |  |
| <b>KOLACJA</b>              | Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g (7) , pasta mięsno –<br>warzywna 120g (9) sałata<br>,pomidor 50g<br>herbata 0,25l  | Pieczywo mieszane 120g<br>(1, ), masło 20g (7)<br>szynka drobiowa 30g (9)<br>serek ziołowy 30g (7)<br>sałata, pomidor 50g<br>Herbata 0,25l<br><br><b>serek owocowy 150ml (7)</b>                              | Pieczywo mieszane 120g<br>(1), masło 20g (7)<br>szynka z warzywami 60g<br>(9) pomidor 50g,sałata<br>ser żółty 20g (7) Herbata<br>0,25l<br><br><b>kaszka na mleku 130g<br/>(1,7)</b>   |  |  |  |  |
| <b>dodatek<br/>białkowy</b> | <b>owsianka na mleku 100ml<br/>(1,7)</b>  |   |   |  |  |  |  |

|                    |             |             |             |  |  |  |  |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Energia ( kcal)    | <b>2390</b> | <b>2360</b> | <b>2400</b> |  |  |  |  |
| Białko (g)         | <b>95</b>   | <b>92</b>   | <b>90</b>   |  |  |  |  |
| Tłuszcz (g)        | <b>82</b>   | <b>85</b>   | <b>80</b>   |  |  |  |  |
| NKT (g)            | <b>26</b>   | <b>27</b>   | <b>28</b>   |  |  |  |  |
| Węglowodany<br>(g) | <b>318</b>  | <b>307</b>  | <b>330</b>  |  |  |  |  |
| cukry (g)          | <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>   |  |  |  |  |
| Błonnik (g)        | <b>25</b>   | <b>22</b>   | <b>30</b>   |  |  |  |  |
| Sól (mg)           | <b>4500</b> | <b>4375</b> | <b>4750</b> |  |  |  |  |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

**LEGENDA ALERGENY :** 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne,  
9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

*DIETETYK*  
*Aleksandra Nowak*

**JADŁOSPIS DIETA ŁATWOSTRAWNA (10 – 18 LAT) OD 27.11– 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.**

| POSIŁEK                 | PONIEDZIAŁEK 27.11  | WTOREK 28.11   | ŚRODA 29.11   | CZWARTEK 30.11  | PIĄTEK 01.12  | SOBOTA 02.12   | NIEDZIELA 03.12   |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| <b>Śniadanie I</b>      | zacierka na mleku 0,3l(1,7)<br>Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g<br><br><b>jabłko 200g</b> | owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>Połudwica drobiowa 60g (7) sałata, pomidor 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>banan 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1), Masło (7)<br>szynkowa 60g (10), dżem 30g, sałata, pomidor 30g , Kakao na mleku 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> | makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>połudwica z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g<br><br><b>banan 150g</b> | kaszka na mleku 0,3l(1,9) Pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g 91), masło 20g (7)<br>twarożek 70g (7), sałata, pomidor 50g<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Pł. kukr b/c na mleku 0,3l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7)<br>połudwica z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g<br><br><b>mandarynka 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa z koperkiem 60g, dżem 30g , sałata, pomidor 50g Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><b>gruszka prażona 200g</b> |
| <b>II śniadanie</b>     | Napój jogurtowo - owocowy 0,2l (7)  | sok owocowy 0,2l   | Serek waniliowy 200g (7)  | Rogal ½ szt (1) 60g   | Sok owocowy 0,2l  | serek waniliowy 150g   | Herbatniki 50g(1,3) 50g   |
| <b>OBIAD</b>            | Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9)<br>ziemniaki z zieleciną 200g<br>twaróg 100g (7)<br>masło roślinne 10g<br>Napój 0,25l   | Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9)<br>ziemniaki z zieleciną 200g<br>sos śmietanowy 80ml (7)<br>buraczki 150g<br>napój 0,25l                                      | Grycikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g<br>Napój 0,25l  | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9)<br>filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleciną 200g<br>sos koperkowy 80ml (1)<br>brokuł 150 g<br>Napój 0,25l                                 | Kalafiorowa 0,3l (6,9) filet rybny z pieca 100g (1,3,4) sos cytrynowy 90ml (1)<br>Ziemniaki z zieleciną 200g<br>warzywa got 150g<br>Napój 0,25l   | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9)<br>gulasz drobiowo -warzywny 200ml (9)<br>kasza 200g (1)<br>buraczki 75g<br>Napój 0,25l  | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) mięso od szynki duszone 100g (10), ziemniaki z zieleciną 200g<br>Sos beszamelowy 80ml (7) kalafior 150g, Napój 0,25l   |
| <b>POD</b>              | Kisiel z owocem 02l   | Bułka maślana 50g  | Biszkopty 50g   | Jogurt owocowy 0,2l   | Jogurt naturalny 0,2l (7)   | sok warzywny 0,2l  | budyń z sokiem 0,2l (7)   |
| <b>KOLACJA</b>          | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 60g (9) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25 l   | Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) <b>Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l</b><br><b>jogurt owocowy 150g (7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l<br><br><b>owsianka z owocami 100g (1,7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 30g (9) , sałata Herbata 0,25l<br><b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>                   | Pieczywo mieszane 120g (1,) masło 20g (7) ,Herbata 0,25 l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g ,sałata herbata 0,25l<br><br><b>jogurt naturalny 150ml (7)</b>                                  | Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) ,herbata 0,25l szynka wieprz 60g, sałata, pomidor 50g<br><br><b>jogurt owocowy (7) 150g</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprz 60g,(10) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25l<br><b>serek homogenizowany 150g (7)</b>   |
| <b>dodatek białkowy</b> | <b>serek waniliowy 150g (7)</b>   |  |   |   |   |  |   |

|                 |             |             |             |             |             |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energia ( kcal) | <b>2220</b> | <b>2350</b> | <b>2400</b> | <b>2450</b> | <b>2390</b> | <b>2480</b> | <b>2390</b> |
| Białko (g)      | <b>86</b>   | <b>88</b>   | <b>90</b>   | <b>86</b>   | <b>90</b>   | <b>95</b>   | <b>86</b>   |
| Tłuszcz (g)     | <b>79</b>   | <b>73</b>   | <b>83</b>   | <b>80</b>   | <b>76</b>   | <b>82</b>   | <b>75</b>   |
| NKT (g)         | <b>26</b>   | <b>20</b>   | <b>28</b>   | <b>30</b>   | <b>25</b>   | <b>27</b>   | <b>25</b>   |
| Węglowodany (g) | <b>316</b>  | <b>335</b>  | <b>323</b>  | <b>347</b>  | <b>337</b>  | <b>340</b>  | <b>343</b>  |
| cukry (g)       | <b>26</b>   | <b>23</b>   | <b>30</b>   | <b>25</b>   | <b>22</b>   | <b>26</b>   | <b>30</b>   |
| Błonnik (g)     | <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>26</b>   | <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>25</b>   |
| Sól (mg)        | <b>4750</b> | <b>4250</b> | <b>4000</b> | <b>4000</b> | <b>4750</b> | <b>4500</b> | <b>3750</b> |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

*Aleksandra Nowak*  
DIETETYK

## JADŁOSPIS DIETA ŁATWOSTRAWNA (10 -18 LAT) OD 27.11- 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POŚILEK                 | PONIEDZIAŁEK 04.12   | WTOREK 05.12  | ŚRODA 06.12  |  |  |  |
|-------------------------|--|---|--|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>        | Makaron na mleku 0,3l (1,3,9)<br>Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g(7) polędwica z<br>indyka 60g (9) sałata, pomidor<br>50g kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>banan 150g</b> | Ś ; kaszka na mleku 0,3l<br>(1,7) pieczywo mieszane<br>120g (1,2) masło 20g(2),<br>polędwica 60g (9) ,sałata<br>Pomidor 50g, kawa<br>zbożowa z mlekiem 0,25l<br>(1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Ś : owsianka na mleku 0,3l<br>(1,7) Pieczywo mieszane<br>120g (1,2), masło 20g (7)<br>Pasta twarogowa z<br>koperkiem 70g (7),sałata<br>pomidor 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka prażona 200g</b> |  |  |  |
| <b>Ś II</b>             | Sok warzywny 0,2l  | Jogurt naturalny 150g (7)   | MIKOŁAJ  |  |  |  |
| <b>OBIAD</b>            | Ziemniaczana 0,3l (6,9)<br>mus jabłkowy 100g<br>ryż 200g<br>sos jogurtowy 100ml(7)<br>napój 0,25l  | Pomidorowa z<br>makaronem (1,3,7) 0.3l<br>udko drobiowe duszone<br>200g (9),<br>Ziemniaki z zieleciną<br>200g<br>sos pietruszkowy 80ml (1)<br>marchew got 150g<br>napój 0,25l                   | Koperkowa z ziemniakami<br>0,3l (9)<br>pulpet mięsno- ryżowy<br>100g (9) ,<br>ziemniaki z zieleciną<br>200g sos pomidorowy<br>80ml (1)<br>kalafior 150g<br>Napój 0,25l   |  |  |  |
| <b>POD</b>              | serek waniliowy 0,2l(7)  | Galaretka z owocami 0,2l<br>0,2l  | :banan 150g  |  |  |  |
| <b>KOLACJA</b>          | Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g (7) , pasta mięsno –<br>warzywna 120g (9) sałata<br>,pomidor 50g<br>herbata 0,25l   | Pieczywo mieszane 120g<br>(1,2), masło 20g (7)<br>szynka drobiowa 30g (9)<br>serek ziołowy 30g (7)<br>sałata, pomidor 50g<br>Herbata 0,25l  | Pieczywo mieszane 120g<br>(1,2), masło 20g (7)<br>szynka z warzywami 60g<br>(9) pomidor 50g,sałata<br>Herbata 0,25l  |  |  |  |
| <b>dodatek białkowy</b> | <b>owsianka na mleku 100ml (1,7)</b>   | <b>serek owocowy 150ml (7)</b>  | <b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>  |  |  |  |

|                 |             |             |             |  |  |  |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| Energia ( kcal) | <b>2410</b> | <b>2380</b> | <b>2400</b> |  |  |  |
| Białko (g)      | <b>92</b>   | <b>95</b>   | <b>88</b>   |  |  |  |
| Tłuszcz (g)     | <b>85</b>   | <b>85</b>   | <b>85</b>   |  |  |  |
| NKT (g)         | <b>26</b>   | <b>27</b>   | <b>28</b>   |  |  |  |
| Węglowodany (g) | <b>319</b>  | <b>309</b>  | <b>321</b>  |  |  |  |
| cukry (g)       | <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>   |  |  |  |
| Błonnik (g)     | <b>25</b>   | <b>22</b>   | <b>30</b>   |  |  |  |
| Sól (mg)        | <b>3500</b> | <b>4250</b> | <b>4000</b> |  |  |  |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

**DIETETYK**  
*Aleksandra Nowak*

**JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA (10 -18 lat) OD 27.11– 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.**

| POSIŁEK                 | PONIEDZIAŁEK 27.11  | WTOREK 28.11   | ŚRODA 29.11   | CZWARTEK 30.11  | PIĄTEK 01.12  | SOBOTA 02.12   | NIEDZIELA 03.12  |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| <b>Śniadanie I</b>      | zacierka na mleku 0,3l(1,7)<br>Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7)<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g<br><br><b>jabłko 200g</b> | owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7)<br>Połędwica drobiowa 30g (7) sałata, ser żółty 30g(7), papryka 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>banan 150g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1), Masło (7)<br>szynkowa 60g (10), dżem 30g, sałata, ogórek kiszony 30g, Kakao na mleku 0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka 200g</b> | makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>połędwica z indyka 30g, sałata, ser topiony 30g, ogórek ziel 50g<br><br><b>banan 150g</b> | kaszka na mleku 0,3l(1,9) Pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g 91), masło 20g (7)<br>twarożek 70g (7), sałata, pomidor 50g<br>Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Pł. kukr b/c na mleku 0,3l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7)<br>połędwica z indyka 60g(9), sałata, papryka 50g<br><br><b>jabłko 200g</b> | Mussle na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa z koperkiem 60g, dżem 30g, sałata, ogórek ziel 50g Kawa z mlekiem 0,25l (1,7)<br><b>gruszka 200g</b> |
| <b>II śniadanie</b>     | Napój jogurtowo - owocowy 0,2l (7)  | sok owocowy 0,2l   | Serek waniliowy 200g (7)  | Rogal ½ szt (1) 60g   | Sok owocowy 0,2l  | serek waniliowy 150g   | Herbatniki 50g(1,3) 50g  |
| <b>OBIAD</b>            | Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9) ziemniaki z zieleciną 200g twaróg 100g (7) Masło 10g (7) Napój 0,25l  | Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l  | Grycikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l   | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l   | Fasolowa 0,3l (6,9) filet rybny panierowany 100g (1,3,4) Ziemniaki z zieleciną 200g sur z kiszanej kapusty 150g Napój 0,25l   | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9) gulasz drobiowo -warzywny 150ml (9) kasza 200g (1) ogórek kiszony 75g Napój 0,25l  | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) mięso od szynki duszone 100g (10), ziemniaki z zieleciną 200g Sos pieczeniowy 80ml (7) sur z białej kapusty 150g, Napój 0,25l   |
| <b>POD</b>              | Kisiel z owocem 02l   | Bułka maślana 50g  | Biszkopty 50g   | Jogurt owocowy 0,2l   | Jogurt naturalny 0,2l (7)   | sok warzywny 0,2l  | budyń z sokiem 0,2l (7)  |
| <b>KOLACJA</b>          | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 60g (9) rzodkiewki 50g ,sałata Herbata 0,25 l  | Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) <b>Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l</b><br><b>jogurt owocowy 150g (7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l<br><br><b>owsianka z owocami 100g (1,7)</b>  | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 30g (9) , sałata Herbata 0,25l<br><b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>                                     | Pieczywo mieszane 120g (1,) masło 20g (7) ,Herbata 0,25 l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g ,sałata herbata 0,25l<br><br><b>jogurt naturalny 150ml (7)</b>                                  | Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) ,herbata 0,25l szynka wieprz 60g, sałata, pomidor 50g<br><br><b>jogurt owocowy (7) 150g</b>   | Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprz 60g,(10) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25l<br><b>serek homogenizowany 150g (7)</b>  |
| <b>dodatek białkowy</b> | <b>serek waniliowy 150g (7)</b>   |  |   |   |   |  |  |

|                 |             |             |             |             |             |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energia ( kcal) | <b>2320</b> | <b>2400</b> | <b>2380</b> | <b>2410</b> | <b>2350</b> | <b>2450</b> | <b>2320</b> |
| Białko (g)      | <b>83</b>   | <b>84</b>   | <b>90</b>   | <b>82</b>   | <b>88</b>   | <b>91</b>   | <b>82</b>   |
| Tłuszcz (g)     | <b>77</b>   | <b>75</b>   | <b>83</b>   | <b>81</b>   | <b>73</b>   | <b>82</b>   | <b>72</b>   |
| NKT (g)         | <b>26</b>   | <b>24</b>   | <b>28</b>   | <b>30</b>   | <b>25</b>   | <b>27</b>   | <b>25</b>   |
| Węglowodany (g) | <b>299</b>  | <b>347</b>  | <b>318</b>  | <b>338</b>  | <b>335</b>  | <b>337</b>  | <b>336</b>  |
| cukry (g)       | <b>26</b>   | <b>23</b>   | <b>30</b>   | <b>25</b>   | <b>22</b>   | <b>26</b>   | <b>30</b>   |
| Błonnik (g)     | <b>20</b>   | <b>24</b>   | <b>26</b>   | <b>23</b>   | <b>23</b>   | <b>22</b>   | <b>25</b>   |
| Sól (mg)        | <b>5000</b> | <b>5500</b> | <b>5100</b> | <b>5000</b> | <b>5200</b> | <b>4750</b> | <b>4500</b> |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

**LEGENDA ALERGENY :** 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETA  
Aleksandra

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA OD (10 -18 lat) 27.11- 06.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK                 | PONIEDZIAŁEK 04.12  | WTOREK 05.12   | ŚRODA 06.12   |  |  |  |
|-------------------------|---|--|---|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>        | Makaron na mleku 0,3l (1,3,9)<br>Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g(7) polędwica z<br>indyka 30g (9)ser żółty 30g<br>sałata, ogórek kiszony 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l<br>(1,7)<br><br><b>banan 150g</b> | Ś ; kaszka na mleku 0,3l<br>(1,7) pieczywo mieszane<br>120g (1,2) masło20g(2),<br>polędwica 60g (9) ,sałata<br>papryka 50g, kawa<br>zbożowa z mlekiem 0,25l<br>(1,7)<br><br><b>jabłko 200g</b> | Ś : owsianka na mleku 0,3l<br>(1,7) Pieczywo mieszane<br>120g (1), masło 20g (7)<br>Pasta twarogowa z<br>koperkiem 70g (7 ),sałata<br>pomidor 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>0,25l (1,7)<br><br><b>gruszka 200g</b> |  |  |  |
| <b>Ś II</b>             | Sok warzywny 0,2l   | Jogurt naturalny 150g (7)  | MIKOŁAJ   |  |  |  |
| <b>OBIAD</b>            | Grochowa 0,3l (6,9)<br>mus jabłkowy 100g<br>ryż 200g<br>sos jogurtowy 100ml(7)<br>napój 0,25l   | Pomidorowa z<br>makaronem (1,3,7) 0.3l<br>udko drobiowe duszone<br>200g (9),<br>Ziemniaki z zieleciną<br>200g<br>sos pieczeniowy 80ml (1)<br>sur coleslaw 150g<br>napój 0,25l                  | Ogórkowa z ziemniakami<br>0,3l (9)<br>fasolka po bretońsku 200g<br>(1,6,9) ,<br>ziemniaki z zieleciną<br>200g „Napój 0,25l  |  |  |  |
| <b>POD</b>              | serek waniliowy 0,2l(7)   | Galaretka z owocami 0,2l<br>0,2l   | :banan 150g   |  |  |  |
| <b>KOLACJA</b>          | Pieczywo mieszane 120g (1),<br>masło 20g (7) , pasta mięsno –<br>warzywna 120g (9) sałata<br>,pomidor 50g<br>herbata 0,25l  | Pieczywo mieszane 120g<br>(1,), masło 20g (7)<br>szynka drobiowa 30g (9)<br>serek ziołowy 30g (7)<br>sałata, pomidor 50g<br>Herbata 0,25l  | Pieczywo mieszane 120g<br>(1), masło 20g (7)<br>szynka z warzywami 60g<br>(9) ogórek kiszony<br>50g,sałata Herbata 0,25l  |  |  |  |
| <b>dodatek białkowy</b> | <b>owsianka na mleku 100ml (1,7)</b>  | <b>serek owocowy 150ml (7)</b>   | <b>kaszka na mleku 130g (1,7)</b>   |  |  |  |

|                 |             |             |             |  |  |  |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|
| Energia ( kcal) | <b>2380</b> | <b>2320</b> | <b>2360</b> |  |  |  |
| Białko (g)      | <b>89</b>   | <b>90</b>   | <b>83</b>   |  |  |  |
| Tłuszcz (g)     | <b>80</b>   | <b>82</b>   | <b>80</b>   |  |  |  |
| NKT (g)         | <b>26</b>   | <b>27</b>   | <b>28</b>   |  |  |  |
| Węglowodany (g) | <b>326</b>  | <b>306</b>  | <b>327</b>  |  |  |  |
| cukry (g)       | <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>   |  |  |  |
| Błonnik (g)     | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>30</b>   |  |  |  |
| Sól (mg)        | <b>4500</b> | <b>4375</b> | <b>4750</b> |  |  |  |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne,  
9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYK  
Aleksandra Nowak