

JADŁOSPIS PODSTAWOWA OD 17.12 – 26.12. 23.r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12
Śniadanie I	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, ogórek ziel 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (9), ser topiony 30g (7) ogórek kiszony 60g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło 20g (7) ser żółty 50g (7), dżem 30g , rzodkiewki 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (1,7) bułka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) pasztet drobiowy 60g (6) ogórek ziel 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bułka pszenna 50g (1) Masło (7) jajecznica na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka 200g	Jabłko 200g	Gruszka 200g	Banan 150g
Obiad	Rosół z makaronem (13,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml sur bułgarska 75g, marchewka z groszkiem 75g, napój 0,2l	Grochowa 0, 3l(6,9) kluski lyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) kapusta kiszona got 75g warzywa got 75g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z ryżem <i>makaronem</i> 0,3l (9) schab duszony w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2) , sos pieczeniowy 80ml(1) , sur z białej kapusty 75g, buraczki 75g, Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza gryczana 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grycikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa z bułką tartą 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Zupa z ciecierzycy 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy (1) buraczki 150g Napój 0,2l
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1,), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g ,sałata , papryka 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1,) masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) połudwica sopocka 60g (10) ogórek ziel 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g pomidor 50g, sałata , herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2 l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g sałata, papryka 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
Dodatek białkowy	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g(7))	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kasza na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)

Energia (kcal)	2420	2400	2410	2390	2430	2330	2390
Białko (g)	85	90	95	96	88	90	96
Tłuszcze (g)	80	83	84	83	83	85	86
NKT(g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	340	348	319	313	332	301	308
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	30	21	25	29	25
Sól (g)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS PODSTAWOWA OD 17.12. – 26.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12				
Śniadanie I	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) pasta jajeczna 70g (3), sałata, pomidor 50g, kakao na mleku 0,2l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7), kielbasa słańska 80g, sałatka jarzynowa 100g (7) ciasto 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) połędwica z indyka 60g (9) , jajo got 50g (30, sos tatarski 60g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)				
OWOC	Pomarańcza 200g	Gruszka 200g	Mandarynka 150g				
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 100ml (1) kalafior 150g pierniczki 50g (1,3) napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) rolada wieprzowa duszona 100g (10) ziemniaki z zieleciną 200g sos pieczeniowy 80ml , brokuł 75g sur z czerwonej kapusty 75g napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem (9) 0,25l, 7) <i>makaronem</i> udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) sur z marchwi i selera 75g, kapusta biała got 75g Napój 0,25l				
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), barszcz czysty 0,2l dorsz w sosie greckim 150g (1,4), sałata krokiot z kapustą i grzybami 1szt (1,3) herbata 0,25l <i>herbata + grzyby 100g</i>	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l				
II kolacja	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kaszka na mleku 130g (1,7)				

Energia (kcal)	2320	2400	2450				
Białko (g)	94	96	90				
Tłuszcze (g)	78	86	80				
NKT(g)	20	32	28				
Węglowodany (g)	311	311	342				
cukry (g)	40	25	28				
Blonnik (g)	30	35	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

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

DIEETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA OD 17.12 – 26.12. 23.r. SZPITAL RAWICZ.

POSIŁEK	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12
Śniadanie I	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło 20g (7) ser biały 70g (7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (7) bułka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bułka pszenna 50g (1) Masło (7) jajecznica na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kaszka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 200g	Banan 150g
Obiad	Rosół z makaronem (13,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml marchewka got 150 g, napój 0,2l	Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (6,9) kluski łyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) warzywa got 150 g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z <i>ryżem</i> makaronem 0,3l (9) schab got w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2) , sos pietruszkowy 80ml(1) , buraczki 150g, Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza jęczmienna 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy (1) buraczki 150 g Napój 0,2l
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g ,sałata , pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7), polędwica sopočka 60g (10) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g pomidor 50g, sałata, ,herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2 l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g sałata, pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
Dodatek białkowy	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g(7))	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kaszka na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)

Energia (kcal)	2200	2350	2380	2390	2300	2400	2320
Białko (g)	83	88	90	85	85	90	82
Tłuszcze (g)	75	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)	22	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	21	26	20	21	22	25
Sól (g)	4,0	4,3	4,0	4,0	4,8	4,5	3,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

zatwierdziła:

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA OD 17.12. – 26.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12				
Śniadanie I	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1.) masło20g(7), kielbasa słańska 80g, sałatka jarzynowa 100g (7) ciasto 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) poledwica z indyka 60g (9) , jajo got 50g (30, sos jogurtowy z koperkiem 60g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)				
OWOC	pomarańczo200g	Gruszka prażona 200g	Mandarynka 150g				
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 100ml (1) kalafior 150 g napój 0,25l pierniki 50g (1,3)	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) rolada wieprzowa got z warzywami 100g (10) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml , brokuł 150g napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem (9) 0,25l,7) <i>makaron</i> udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), barszcz czysty 0,2l dorsz w sosie greckim 150g (1,4), sałata krokiet z warzywami 1szt (1,3) herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l				
Dodatek białkowy	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kaszka na mleku 130g (1,7)				

Energia (kcal)	2350	2320	2380				
Białko (g)	85	90	88				
Tłuszcze (g)	80	82	80				
NKT(g)	26	27	28				
Węglowodany (g)	323	306	327				
cukry (g)	22	23	24				
Błonnik (g)	25	22	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OD 17.12 – 26.12. 23.r. SZPITAL RAWICZ.

POSIŁEK	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12
Śniadanie I	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło 20g (7) ser biały 30g (7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (1,7) bułka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g ,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bułka pszenna 50g (1) Masło (7) pasta z białek z zieleniną 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Mandarynka 150g	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g
Obiad	Rosół z makaronem (13,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml marchewka got 150 g, napój 0,2l	Szpinakowa z ziemniakami 0, 3l (6,9) kluski łyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) warzywa got 150 g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z makaronem ^{ryżem} 0,3l (9) schab got w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2) , sos pietruszkowy 80ml(1) , buraczki 150g, Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza jęczmienna 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Gryskowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleniną 200g marchew got 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (,7) pulpet mięsny got 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy (1) buraczki 150 g Napój 0,2l
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1,), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g ,sałata , pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1,), masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) polędwica sopočka 60g (10) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g pomidor 50g, sałata, ,herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2 l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g sałata, pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
Dodatek białkowy	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g(7))	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kaszka na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)

Energia (kcal)	2200	2350	2380	2390	2300	2400	2320
Białko (g)	83	88	90	85	85	90	82
Tłuszcze (g)	75	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)	22	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	21	26	20	21	22	25
Sól (g)	4,0	4,3	4,0	4,0	4,8	4,5	3,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

zatwierdziła:
Aleksandra Nowak
DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OD 17.12. – 26.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12				
Śniadanie I	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) pasta z białek z ziel 70g,(3) dżem truskawkowy 30g, pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2l (1,7)	Musle na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1,) masło20g(7), kiełbasa śląska 80g, sałatka jarzynowa 100g (7) ciasto 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pł. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) połędwica z indyka 60g (9), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)				
OWOC	pomarańczo200g	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g				
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 100ml (1) warzywa got 150 g pierniczki 50g (1,3) napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) rolada wieprzowa got z warzywami 100g (10) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml , brokuł 150g napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem (9) 0,25l (7) <i>makaronu</i> udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), barszcz czysty 0,2l dorsz got w sosie greckim 150g (1,4), sałata krokiet z warzywami 1szt (1,3) herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l				
Dodatek białkowy	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kaszka na mleku 130g (1,7)				

Energia (kcal)	2350	2320	2380				
Białko (g)	85	90	88				
Tłuszcze (g)	80	82	80				
NKT(g)	26	27	28				
Węglowodany (g)	323	306	327				
cukry (g)	22	23	24				
Błonnik (g)	25	22	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA Z OGRAN. SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OD 17.12 – 26.12. 23.r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12
Śniadanie I	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło 20g (7) ser biały 30g (7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (1,7) bułka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g ,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bułka pszenna 50g (1) Masło (7) jajecznica na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 200g	Banan 150g
Obiad	Rosół z makaronem (13,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml marchewka got 150 g, napój 0,2l	Szpinakowa z ziemniakami 0, 3l (6,9) kluski łyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) warzywa got 150 g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z ryż 0,3l (9) schab got w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2) , sos pietruszkowy 80ml(1) , buraczki 150g, Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza jęczmienna 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy (1) buraczki 150 g Napój 0,2l
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1,.) masło 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g ,sałata , pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1,.) masło 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) połędwica sopocka 60g (10) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g pomidor 50g, sałata, ,herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziółowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2 l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g sałata, pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
II kolacja	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g(7))	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kasza na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)

Energia (kcal)	2200	2350	2380	2390	2300	2400	2320
Białko (g)	83	88	90	85	85	90	82
Tłuszcze (g)	75	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)	22	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	21	26	20	21	22	25
Sól (g)	4000	4250	4000	4000	4750	4500	3750

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA Z OGRAN. SUB. POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO OD 17.12 – 26.12. 23.r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12				
Śniadanie I	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2l (1,7)	Mussle na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1.) masło20g(7), kielbasa śląska 80g, sałatka jarzynowa 100g (7) ciasto 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pł. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) połędwica z indyka 60g (9) , jajo got 50g (30, sos jogurtowy z koperkiem 60g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)				
OWOC	pomarańczo200g	Gruszka prażona 200g	Mandarynka 150g				
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 100ml (1) kalafior 150 g pierniczki 50g (1,3) napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) rolada wieprzowa got z warzywami 100g (10) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml , brokuł 150g napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem (9) 0, 3l udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), barszcz czysty 0,2l dorsz w sosie greckim 150g (1,4), sałata krokiet z warzywami 1szt (1,3) herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l				
II kolacja	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kaszka na mleku 130g (1,7)				

Energia (kcal)	2350	2320	2380				
Białko (g)	85	90	88				
Tłuszcze (g)	80	82	80				
NKT(g)	26	27	28				
Węglowodany (g)	323	306	327				
cukry (g)	22	23	24				
Błonnik (g)	25	22	30				
Sól (g)	2350	2320	2380				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

POSILEK	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12
Śniadanie I	Pieczycwo mieszane 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, ogórek ziel 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,251 (1,7)	Pieczycwo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (9), ser topiony 30g (7) ogórek kiszony 60g,sałata kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,251(1,7)	Pieczycwo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) , rzodkiewki 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekiem 0,251 (1,7)b/c	bułka grahamka 50g (1), pieczywo mieszane 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g,sa ata kawa zbożowa z mlekiem 0,251 (1,7) b/c	pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) ogórek ziel 50g, sałata kawa z mlekiem 0,251(1,7) b/c	Pieczycwo pszenno -zynie 70g (1), bułka grahamka 50g (1) Masło (7) jajecznica na parze ze szczyporkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,251 (1,7)b/c	pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,251 (1,7)b/c
OWOC	Jabłko 200g	Mandarynka 150g	Grejpfrut 150g	Mandarynka 200g	Jabłko 200g	Mandarynka 150 g	Grejpfrut 150g
II Ś	Sok pomidorowy b/c 200g	Budyń b/c 0,2l	jogurt naturalny 200 ml	Kisiel b/c 0,2l	Sok pomidorowy 200ml	Budyń b/ cukru 200ml (7)	Sok warzywny 200ml
Obiad	Rosół z makaronem (13,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml sur bułgarska 75g, marchewka z groszkiem 75g, <u>kompot z owoców mrożonych b/c 0,251</u>	Grochowa 0, 3l(6,9) kluski łyżką kładzione z szynką bez okrasa 250g (1,3,9) kapusta kiszona got 75g warzywa got 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,251	Zupa pomidorowa z ryżem 0,3l (9) schab duszony w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2) , sos pietruszkowy 80ml(1) , sur z białej kapusty 75g, buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,251	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza gryczana 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) kompot z owoców mrożonych b/c 0,251	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa z bułką tartą 150g, sos beszamelowy 80ml kompot z owoców mrożonych b/c 0,251	Zupa z ciecierzycy 0,3l (1,7) pierogi z mięsem 350g (1,3) kompot z owoców mrożonych b/c 0,251	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy (1) buraczki 75g sałata z sosem winegret 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,251
Podw	Kisiel b/c 02l	Sok warzywny b/c 0,2l (7)	Sok pomidorowy b/c 02l (7)	Jogurt naturalny 0,2l(7)	Wafle ryżowe 30g	sok warzywny 0,2l	maślanka 0,2lb/c
Kolacja	Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g(7) ,sałata , papryka 50g herbata b/c 0,2l	Pieczycwo mieszane 120g (1),masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata b/c 0,2l	Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g(7) polędwica sopocka 60g (10) ogórek ziel 50g, sałata b/c 0,2l	Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g pomidor 50g, sałata, ,herbata b/c 0,2l	Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata b/c 0,2 l	Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) twarożek 70g (7), sałata, papryka 50g herbata b/c 0,2l	Pieczycwo mieszane 120g (1)Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata b/c 0,2l
II kolacja	Serek waniliowy b/c 150g (7)	Jogurt naturalny b/c 150g(7)	Owsianka z owocami b/c 100g (1,7)	Kaszka na mleku b/c 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7) b/c	Serek homogenizowany 150g (7) b/c	Jogurt naturalny b/c 150ml (7)

Energia (kcal)	2480	2450	2430	2420	2450	2400	2430
Białko (g)	90	93	98	100	95	95	99
Tłuszcze (g)	80	85	86	86	83	85	88
NKT(g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	350	328	316	312	331	314	311
cukry (g)	25	26	30	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	30	21	25	29	25
Sól (g)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

Aleksandra Nowak
DIETETYK


JADŁOSPIS Z OGRANICZONYMI PRZYSWAJALNYMI WĘGLOWODANAMI OD 17.12 – 26.12. 23.r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12				
Śniadanie I	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g, sałata kakao na mleku b/c 0,2l (1,7)	pieczywo mieszane 120g (1,) masło20g(7), kielbasa śląska 80g, sałatka jarzynowa 100g (7) ciasto b/c 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) b/c	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) połędwica z indyka 60g (9) , jajo got 50g (30, sos tatarski z jogurtem 60g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) b/c				
OWOC	pomarańczo200g	Jabłko 200g	Mandarynka 150g				
II Ś	Jogurt naturalny b/c 200g	Serek waniliowy b/c 200g	Kefir 0,2l				
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 100ml (1) kalafior 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) rolada wieprzowa got z warzywami i 100g (10) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml , brokuł 75g sur z czerwonej kapusty 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Pomidorowa z makaronem (9) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) sur z marchwi i selera 75g kapusta biała got 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l				
PODW	Sok pomidorowy 0,2l	Cocktail owsiano - owocowy b/ cukru 200ml	Budyń b/c 200ml				
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), barszcz czysty 0,2l dorsz w sosie greckim 150g (1,4), sałata krokiet z kapustą i grzybami Iszt (1,3), kapusta z grzybami 150g herbata b/c 0,25l	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata b/c 0,25l	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata b/c 0,25l				
II kolacja	Owsianka na mleku b/c 100ml (1,7)	Serek owocowy b/c 150ml (7)	Kaszka na mleku 130g (1,7) b/c				

Energia (kcal)	2450	2430	2480				
Białko (g)	98	96	95				
Tłuszcze (g)	85	86	80				
NKT(g)	20	32	28				
Węglowodany (g)	323	318	345				
cukry (g)	25	25	28				
Błonnik (g)	30	35	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

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


 Aleksandra Nowak
 DIETETYK

JADŁOSPIS PODSTAWOWA (10 -18 lat) OD 17.12 – 26.12. 23.r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, ogórek ziel 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (9), ser topiony 30g (7) ogórek kiszony 60g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło 20g (7) ser żółty 30g (7), dżem 30g , rzodkiewki 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 03l (1,7) bulka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) ogórek ziel 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bulka pszenna 50g (1) Masło (7) jajecznica na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko 200g	banan 150g	Banan 150g	Gruszka 200g	Jabłko 200g	Gruszka 200g	Banan 150g
II Śniadanie	Sok owocowy 0,3l	Biszkopty 50g(1,3)	Galaretką owocowa 0,2l	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym 0,2l (1,7)	Serek waniliowy 200g	Jogurt owocowy 200ml (7)	Herbatniki 50g
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml sur bułgarska 75g, marchewka z groszkiem 75g, napój 0,2l	Grochowa 0, 3l(6,9) kluski łyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) kapusta kiszona got 75g warzywa got 75g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) schab duszony w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2) , sos pieczeniowy 80ml(1) , sur z białej kapusty 75g, buraczki 75g, Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza gryczana 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grycikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa z bulką tartą 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy (1) buraczki 75g sałata z sosem winegret 75g Napój 0,2l
Podwieczorek	Serek waniliowy 200g (7)	Budyń z sokiem 0,2l (7)	Jogurt owocowy 200 ml(7)	Kisiel z owocami ze śmietanką 0,2l (7)	Biszkopty 50g(1,3) kakao na mleku 0,2l (1,7)	Galaretką z owocami ze śmietanką 250ml(7)	Banan 200g + jogurt naturalny 150ml (7)
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g ,sałata , papryka 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) połudwica sopočka 60g (10) ogórek ziel 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g pomidor 50g, sałata, herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2 l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g sałata, papryka 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
II kolacja	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g(7)	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kasza na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)

Energia (kcal)	2450	2460	2440	2400	2450	2390	2420
Białko (g)	95	99	100	102	105	99	108
Tłuszcze (g)	82	80	88	83	85	85	89
NKT(g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	333	336	312	311	316	307	297
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	30	21	25	29	25
Sól (g)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

zatwierdziła:

DIETETYK
Alicja Nowak

JADŁOSPIS (10 -18lat) OD 17.12. – 26.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12				
Śniadanie I	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) pasta jajeczna 70g (3)pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło20g(7), kielbasa śląska 80g, sałatka jarzynowa 100g (7) ciasto 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) połędwica z indyka 60g (9) , jajo got 50g (30, sos tatarski 60g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)				
OWOC	Banan 150g	Jabłko 200g	Gruszka 200g				
II Śniadanie	Mus jabłkowy ze śmietanką 200ml	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (7)	Sok Kubuś 0,2l <i>Andronowu</i>				
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 100ml (1) kalafior 150g pierniczki 50g napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) rolada wieprzowa duszona 100g (10) ziemniaki z zieleciną 200g sos pieczeniowy 80ml , brokuł 75g sur z czerwonej kapusty 75g napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem (9) 0, 25l ,7) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) sur z marchwi i selera 75g, kapusta biała got 75g Napój 0,25l				
Podwieczorek	Wafelek bez czekolady 30g (1,3)	Pierniczki 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	Jogurt owocowy 200ml (7)				
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), barszcz czysty 0,2l dorsz w sosie greckim 150g (1,4), sałata krokiet z kapustą i grzybami 1szt (1,3) herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l				
II kolacja	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kaszka na mleku 130g (1,7)				

Energia (kcal)	2405	2470	2480				
Białko (g)	99	110	102				
Tłuszcze (g)	80	85	80				
NKT(g)	20	32	28				
Węglowodany (g)	318	316	338				
cukry (g)	40	25	28				
Błonnik (g)	30	35	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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


Aleksandra Nowak
DIETYK

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA (10 -18 lat) OD 17.12 – 26.12. 23.r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 17.12	PONIEDZIAŁEK 18.12	WTOREK 19.12	ŚRODA 20.12	CZWARTEK 21.12	PIĄTEK 22.12	SOBOTA 23.12
Śniadanie I	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), (7) pomidor 60g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie120g (1), Masło 20g (7) ser biały 70g (7), dżem 30g , pomidor 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 03l (1,7) bułka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bułka pszenna 50g (1) Masło (7) jajecznica na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 150g	Banan 150g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 200g	Banan 150g
II Śniadanie	Sok owocowy 0,3l	Biszkopty 50g(1,3)	Galaretka owocowa 0,2l	Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym 0,2l (1,7)	Serek waniliowy 200g	Jogurt owocowy 200ml (7)	Herbatniki 50g (1,3)
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml marchewka got 150g, napój 0,2l	Szpinakowa z ziemniakami 0, 3l(6,9) kluski lyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) warzywa got 150g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) schab got w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2) , sos pietruszkowy 80ml(1) , buraczki 150g, Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza jęczmienna 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleciną 200g fasolka szparagowa z bułką tartą 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (,7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy (1) buraczki 150g Napój 0,2l
Podwieczorek	Serek waniliowy 200g (7)	Budyń z sokiem 0,2l (7)	Jogurt owocowy 200 ml(7)	Kisiel z owocami ze śmietanką 0,2l (7)	Biszkopty 50g(1,3) kakao na mleku 0,2l (1,7)	Galaretka z owocami ze śmietanką 250ml(7)	Banan 200g + jogurt naturalny 150ml (7)
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g ,sałata , pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) połudwica sopocka 60g (10) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g pomidor 50g, sałata, ,herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2 l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g sałata, pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
II kolacja	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g(7)	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kaszka na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)

Energia (kcal)	2450	2460	2440	2400	2450	2390	2420
Białko (g)	95	99	100	102	105	99	108
Tłuszcze (g)	82	80	88	83	85	85	89
NKT(g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	333	336	312	311	316	307	297
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	30	21	25	29	25
Sól (g)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

Aleksandra Nowak
DIETETYK

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA (10 -18lat) OD 17.12. – 26.12.23.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 24.12	PONIEDZIAŁEK 25.12	WTOREK 26.12			
Śniadanie I	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno - żytnie 120g (1), masło 20g(7) pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1,) masło20g(7), kielbasa śląska 80g, sałatka jarzynowa 100g (7) ciasto 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) połędwica z indyka 60g (9) , jajo got 50g (30, sos jogurtowy z koperkiem 60g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)			
OWOC	Banan 150g	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 200g			
II Śniadanie	Mus jabłkowy ze śmietanką 200ml	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (7)	Sok Kubuś 0,2l <i>makaronu</i>			
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) makaron 200g (1,3) sos pomidorowy 100ml (1) kalafior 150g pierniczki 50g napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) rolada wieprzowa got z warzywami 100g (10) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml , brokuł 150 g napój 0,25l	Pomidorowa z <i>ryżem</i> (9) 0, 25l, 7) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l			
Podwieczorek	Wafelek bez czekolady 30g (1,3)	Pierniczki 50g (1,3) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	Jogurt owocowy 200ml (7)			
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), barszcz czysty 0,2l dorsz w sosie greckim 150g (1,4), sałata krokiet z warzywami 1szt (1,3) herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l			
II kolacja	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kaszka na mleku 130g (1,7)			

Energia (kcal)	2405	2470	2480			
Białko (g)	99	110	102			
Tłuszcze (g)	80	85	80			
NKT(g)	20	32	28			
Węglowodany (g)	318	316	338			
cukry (g)	40	25	28			
Błonnik (g)	30	35	30			
Sól (g)	5,1	4,8	5,1			

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIECYTYK
[Signature]
Aleksandra Nowak