

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA OD 16.01 – 25.01. 24r. RAWICZ

POSIŁEK	WTOREK 16.01	ŚRODA 17.01	CZWARTEK 18.01	PIĄTEK 19.01	SOBOTA 20.01	NIEDZIELA 21.01	PONIEDZIAŁEK 22.01
ŚNIADANIE I	Kaszka na mleku 0,25 l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), papryka 50g, sałata, kawa zbożowa 250ml jabłko 200g	Makaron na mleku 0,25 l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), Szynka z indyka 30g (9) ser topiony 30g (7) ,pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka 200g	zacierka na mleku 0,25l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) połudwica z kurczaka 60g (9) papryka 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 5	ryż na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 70g bułka pszenna 50g (1) (1), Masło 20g (7) Ser żółty 50g,(7) dżem 30g, sałata, rzodkiewka 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), banan 150g	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynkowa 60g (10), sałata, ogórek kiszony 50g Kawa z mlekiem 0,2l (1,7) jabłko 200g	pl. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) jajecznica na parze 100g (3) pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2 l (1,7) gruszka 200g	owsianka na mleku 0,2l (1), pieczywo mieszane 120g(1), Masło (7), Pasta mięsna 70g (9) sałata, ogórek konserwowy 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g
OBIAD	Grycikowa 0,3l (1,9) kotlet mielony z pieca 100g ziemniaki z zieleciną 200g, (1,3, 9) sos koperkowy 80ml (1) sur z selera z ziel pietruszką 150g, napój 0,25l	Grochowa 0,3l (6,9) pierogi z mięsem 250g (1,3,7) kapusta kiszona got 150g napój 0,25l	Jarzynowa (9) 0.3l pieczeń wieprz 100g (10) Ziemniaki z zieleciną 200g sos pieczeniowy 80ml (1) buraczki 150g, napój 0,25l	Kalafiorowa (9) 0,3l kotlet jarski z soją i warzywami 150g(3,6) ziemniaki z zieleciną 200g sos pomidorowy 80ml (7) fasolka szparagowa 150g Napój 0,2l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) udko drobiowe luzowane got 100g (9) ryż 200g sos potrawkowy 80ml (1) marchewka z groszkiem 150g, Napój 0,25l	Pomidorowa ryżem 0,3l (9) schab duszony 100g (10) sos pieczeniowy 80ml (1) kasza jęczmienna 200g (1) sur bułgarska 100g Napój 0,25l	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,3 l (6,9) spaghetti 200g (1,3) sos boloński 150ml (1) kalafior 150g (2) Napój 0,2l
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (3), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (7) pomidor 50g, sałata herbata 0,25l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (9) sałata, Herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (2) pasta jajeczna 70g(3), pomidor 50g, sałata, Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ryba z warzywami w galarecie 170g (4) sałata ,herbata 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 30g (9) ,serek kanapkowy 30g (7) sałata, pomidor 50g herbata 0,25l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ser topiony 50g (7) marmolada 30g, rzodkiewki 50g, sałata herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,) Masło roślinne 20g (7) połędwica z indyka 60g, pomidor 50g ,sałata Herbata 0,2l serek homogenizowany 150g (7)

Energia (kcal)	2350	2410	2280	2320	2500	2550	2480
Białko (g)	98	84	90	85	100	95	100
Tłuszcz (g) NKT (g)	78 30	67 25	89 36	80 23	85 30	98 32	96 35
Węglowodany (g) sacharoza (g)	314 20	368 24	280 22	315 46	334 30	322 50	304 30
Błonnik (g)	26	23	22	30	26	30	25
Sól (g)	5,0	5,4	4,9	5,5	6,0	5,3	5,7

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 OD 16.01 – 25.01. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	WTOREK 23.01	ŚRODA 24.01	CZWARTEK 25.01				
ŚNIADANIE I	kaszka na mleku 0,2l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7), szynka konserwowa (10) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l banan 150g	Zacierka na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g(7), Szynka drobiowa z koperkiem 60g pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) jabłko 200g	Budyniowa na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) ser żółty 30g, (7), szynkowa 30g (10), papryka czerwona 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g				
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1, 3,9) udko drobiowe duszone 200g (1,9) ziemniaki 200g Sos pieczeniowy 80ml (7) sur z czerwonej kapusty 150g, napój 0,25l	Szpinakowa 0,3l (1,9) 0,3l filet rybny panierowany 100g(1,3,4) ziemniaki 200g sos grecki 150ml (1) sur z selera i jabłka z zielenią 75g napój 0,25l	Krupnik 0, 3l 1,7) kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9) ziemniaki 200g buraczki 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7),herbata 0,25l ser biały 70g, ogórek kiszony 50g ,sałata herbata 0,25l. owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 20g (7) herbata 0,25l Paszтет drobiowy 60g (6) ogórek kiszony 50g,sałata herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło masło roślinne 20g(7) szynka z indyka 60g (9) pomidor 50g, sałata herbata 0,2l kaszka na mleku 130ml (1,7)				

Energia (kcal)	2380	2260	2280				
Białko (g)	98	95	90				
Tłuszcz (g)	95	98	85				
NKT (g)	30	28	31				
Węglowodany (g)	283	250	289				
sacharoza (g)	26	30	35				
Błonnik (g)	28	26	22				
Sól (g)	5,2	5,8	5,4				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła

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 16.01 – 25.01. 24.r. RAWICZ

POSILEK	WTOREK 16.01	ŚRODA 17.01	CZWARTEK 18.01	PIĄTEK 19.01	SOBOTA 20.01	NIEDZIELA 21.01	PONIEDZIALEK 22.01
ŚNIADANIE I	Kaszka na mleku 0,25 l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), ser topiony 30g (7) pomidor 50g , sałata ,kawa zbożowa 250ml jabłko prażone 200g	Makaron na mleku 0,25 l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło20g (7), Szynka z indyka 50g (9) ser kanapkowy 30g (7) pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g	zacierka na mleku 0,25l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) połędwica z kurczaka 60g (9) pomidor 50g, ser żółty 20g(7) sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g	ryż na mleku 0,2l (7)Pieczywo mieszane 70g (1), bułka pszenna 50g (1) (1), Masło 20g (7) Ser biały 70g,(7) dżem 30g, sałata, jajo got 1 szt(3) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), banan 150g	Mussle na mleku 0,3l (1,7) masło 20g (7) Pieczywo mieszane 120g szynkowa 60g (10), sałata, pomidor 50g,ser żółty 20g (7) Kawa z mlekiem 0,2l (1,7) jabłko prażone 200g	pl. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) jajecznicza na parze 100g (3) pomidor 50g, sałata , szynka 20g(9) kakao na mleku 0,2 l (1,7) gruszka prażona 200g	owsianka na mleku 0,2l (1),pieczywo mieszane 120g(1), Masło (7), Pasta mięsna 70g (9), szynka 20g(9) ser ziołowy30g (7) sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g
OBIAD	Grysikowa 0,3l (1,9) kotlet mielony z pieca 100g ziemniaki z zieleciną 200g, (1,3, 9) sos koperkowy 80ml (1) marchew got 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (6,9) pierogi z mięsem 250g (1,3,7) warzywa got 150g napój 0,25l	Jarzynowa (9) 0,3l szynka got 100g (10) Ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (1) buraczki 150g, napój 0,25l	kalafiorowa (9) 0,3l kotlet jarski z soją i warzywami 150g(3,6) ziemniaki z zieleciną 200g sos pomidorowy 80ml (7) fasolka szparagowa 150g Napój 0,2l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) udko drobiowe luzowane got 100g (9) ryż 200g sos potrawkowy 80ml (1) warzywa got 150g, Napój 0,25l	Pomidorowa ryżem 0,3l (9) schab duszony 100g (10) sos śmietanowy 80ml (1) kasza jęczmienna 200g (1) marchew got 150g Napój 0,25l	Barszcz z ziemniakami 0,3 l (6,9) spaghetti 200g (1,3) sos boloński 150ml (1) kalafior 150g (2) Napój 0,2l
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1,.) masło roślinne 20g (3), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (7),ser żółty 20g (7) pomidor 50g, sałata herbata 0,25l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (9) sałata, szynka 20g Herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (2) pasta jajeczna 70g(3), pomidor 50g, ser topiony 30g sałata, Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ryba z warzywami w galarecie 170g (4),ser topiony 30g sałata ,herbata 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 30g (9) ,serek kanapkowy 30g (7) sałata, pomidor 50g , ser topiony 30g (7), herbata 0,25l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) pasta twarogowa 70g (7) marmolada 30g, pomidor 50g, sałata , szynka drobiowa 20g (9) herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,.) Masło roślinne 20g (7) połędwica z indyka 60g,(9) pomidor 50g ,sałata, ser żółty 20g(7) Herbata 0,2l serek homogenizowany 150g (7)

Energia (kcal)	2380	2310	2350	2390	2550	2500	2420
Białko (g)	100	95	102	100	105	110	100
Tłuszcz (g)	80	75	90	80	90	90	95
NKT (g)	30	25	36	23	30	32	35
Węglowodany (g)	315	314	283	318	330	313	291
sacharoza (g)	20	24	22	46	30	50	30
Błonnik (g)	22	24	22	30	26	30	22
Sól (g)	5,0	5,4	4,5	4,0	5,0	4,8	5,5

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 16.01 – 25.01. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	WTOREK 23.01	ŚRODA 24.01	CZWARTEK 25.01				
ŚNIADANIE I	kaszka na mleku 0,2l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7), szynka konserwowa (10) 60g, pomidor 50g, sałata, ser żółty 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l banan 150g	Zacierka na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g(7), Szynka drobiowa z koperkiem 60g pomidor 50g , sałata, ser topiony 30g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) jablko prażone 200g	Budyniowa na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynkowa 60g (10), pomidor 50g, sałata, ser topiony 30g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g				
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1, 3,9) udko drobiowe got 200g (1,9) ziemniaki 200g Sos koperkowy 80ml (7) fasolka szparagowa 150g, napój 0,25l	Szpinakowa 0,3l (1,9) 0,3l filet rybny got 100g(1,3,4) ziemniaki 200g sos grecki 150ml (1) sur z selera i jabłka z zielenią 75g napój 0,25l	Krupnik 0, 3l 1,7) filet drobiowy got 100g (1,3,9) ziemniaki 200g sos śmietanowy 80ml (1) buraczki 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7),herbata 0,25l ser biały 70g, pomidor 50g , sałata, szynka 20g(9) herbata 0,25l. owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 20g (7) herbata 0,25l połędwica drobiowa 60g (6) pomidor 50g,sałata , szynka drobiowa 20g (7) herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) szynka z indyka 60g (9) pomidor 50g, sałata, ser żółty 20g , herbata 0,2l (1,7) kaszka na mleku 130ml (1,7)				

Energia (kcal)	2350	2360	2310				
Białko (g)	103	100	105				
Tłuszcz (g)	90	98	82				
NKT (g)	30	28	31				
Węglowodany (g)	282	270	288				
sacharoza (g)	26	30	35				
Błonnik (g)	23	26	22				
Sól (g)	4,8	4,1	4,8				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła

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 OD 16.01 – 25.01. 24.r. RAWICZ

POSILEK	WTOREK 16.01	ŚRODA 17.01	CZWARTEK 18.01	PIĄTEK 19.01	SOBOTA 20.01	NIEDZIELA 21.01	PONIEDZIAŁEK 22.01
ŚNIADANIE I	Kaszka na mleku 0,25 l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa 250ml jablko prażone 200g	Makaron na mleku 0,25 l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), Szynka z indyka 30g (9) ser kanapkowy 30g (7) ,pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g	zacierka na mleku 0,25l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) połędwica z kurczaka 60g (9) pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g	ryż na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 70g (1), bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) Ser biały 70g, (7) dżem 30g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), banan 150g	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynkowa 60g (10), sałata, pomidor 50g Kawa z mlekiem 0,2l (1,7) jablko prażone 200g	pl. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) jajecznica na parze 100g (3) pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2 l (1,7) gruszka prażona 200g	owsianka na mleku 0,2l (1), pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7), Pasta mięsna 70g, serek ziolowy 30g (9) sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g
OBIAD	Grycikowa 0,3l (1,9) kotlet mielony z pieca 100g ziemniaki z zieleciną 200g, (1,3, 9) sos koperkowy 80ml (1) marchew got 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (6,9) pierogi z mięsem 250g (1,3,7) warzywa got 150g napój 0,25l	Jarzynowa (9) 0.3l szynka got 100g (10) Ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (1) buraczki 150g, napój 0,25l	kalafiorowa (9) 0,3l kotlet jarski z soją i warzywami 150g (3,6) ziemniaki z zieleciną 200g sos pomidorowy 80ml (7) fasolka szparagowa 150g Napój 0,2l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) udko drobiowe luzowane got 100g (9) ryż 200g sos potrawkowy 80ml (1) warzywa got 150g, Napój 0,25l	Pomidorowa ryżem 0,3l (9) schab duszony 100g (10) sos śmietanowy 80ml (1) kasza jęczmienna 200g (1) marchew got 150g Napój 0,25l	Barszcz z ziemniakami 0,3 l (6,9) spaghetti 200g (1,3) sos boloński 150ml (1) kalafior 150g (2) Napój 0,2l
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (3), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (7) pomidor 50g, sałata herbata 0,25l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (9) sałata, Herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (2) pasta jajeczna 70g(3), pomidor 50g, sałata, Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ryba z warzywami w galarecie 170g (4) sałata ,herbata 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 30g (9) ,serek kanapkowy 30g (7) sałata, pomidor 50g (7), herbata 0,25l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) pasta twarogowa 70g (7) marmolada 30g, pomidor 50g, sałata herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,.) Masło roślinne 20g (7) połędwica z indyka 60g, pomidor 50g ,sałata Herbata 0,2l serek homogenizowany 150g (7)

Energia (kcal)	2300	2280	2280	2300	2500	2480	2380
Białko (g)	98	80	90	85	100	90	95
Tłuszcz (g) NKT (g)	75 30	70 25	89 36	78 23	85 30	80 32	90 35
Węglowodany (g)	308	333	280	315	334	350	298
sacharoza (g)	20	24	22	46	30	50	30
Błonnik (g)	22	24	22	30	26	30	22
Sól (g)	5,0	5,4	4,5	4,0	5,0	4,8	5,5

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.


WETETYK
 Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS DIETA ŁATWOSTRAWNA OD 16.01 – 25.01. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	WTOREK 23.01	ŚRODA 24.01	CZWARTEK 25.01				
ŚNIADANIE I	kaszka na mleku 0,2l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7), szynka konserwowa (10) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l banan 150g	Zacierka na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g(7), Szynka drobiowa z koperkiem 60g pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) jablko prażone 200g	budyniowa na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynkowa 60g (10), pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g				
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1, 3,9) udko drobiowe got 200g (1,9) ziemniaki 200g Sos koperkowy 80ml (7) fasolka szparagowa 150g, napój 0,25l	Szpinakowa 0,3l (1,9) 0,3l filec rybny got 100g(1,3,4) ziemniaki 200g sos grecki 150ml (1) sur z selera i jabłka z zielenią 75g napój 0,25l	Krupnik 0, 3l 1,7) filec drobiowy got 100g (1,3,9) ziemniaki 200g sos śmietanowy 80ml (1) buraczki 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), herbata 0,25l ser biały 70g(7) , pomidor 50g , sałata herbata 0,25l. owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 20g (7) herbata 0,25l Polędwica drobiowa 60g (6) pomidor 50g,sałata herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) szynka z indyka 60g (9) pomidor 50g, sałata herbata 0,2l kaszka na mleku 130ml (1,7)				

s

Energia (kcal)	2305	2240	2200				
Białko (g)	98	95	90				
Tłuszcz (g)	85	98	78				
NKT (g)	30	28	31				
Węglowodany (g)	287	245	285				
sacharoza (g)	26	30	35				
Błonnik (g)	23	26	22				
Sól (g)	4,8	5,1	4,8				

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła

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.

DIAETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZONYMI PRZYSWAJALNYMI WĘGLOWODANAMI OD 16.01 – 25.01. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSIŁEK	WTOREK 16.01	ŚRODA 17.01	CZWARTEK 18.01	PIĄTEK 19.01	SOBOTA 20.01	NIEDZIELA 21.01	PONIEDZIAŁEK 22.01
ŚNIADANIE	Pieczyczo mieszane 120g (1), masło 20g(7) szynka wieprz 60g (7), papryka 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,2l (1,7) jabłko 200g	pieczywo mieszane 50g (1) bułka grahamka 70g (1) masło20g (7), Szynka z indyka 60g (9), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,2 5l (1,7), grejfrut 200g	Pieczyczo mieszane 120g (1), masło 20g (7) polędwica z kurczaka 60g (7) papryka 50g,sałata kawa (1,2) zbożowa z mlekiem 0,2l(1,7) mandarynka 150g	Pieczyczo mieszane 50g (1), bułka grahamka 70g (1) Masło 20g (7) (1,7) ser biały 70,(7) rzodkiewki 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko 200g	Pieczyczo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynkowa 60g, (9) ogórek kiszony 50g Kawa z mlekiem 0,2l (1,7) grejfrut 200g	pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) jajecznica na parze (3)pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem 0,2 l (1,7) jabłko 200g	,pieczywo mieszane 120g(1), Masło (2), Pasta mięsna 70g (9), serek ziółowy 30g (7) sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,2) mandarynka 150g
II śniadanie	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (7)	sok owocowy b/c 0,2l	Serek waniliowy b/c 200g (7)	VIII : kefir 0,2l (7)	Sok owocowy b/c 0,2l	serek waniliowy b/c 150g	Sok pomidorowy 200g
OBIAD	Grysikowa 0,3l (1,9) kotlet mielony z pieca 100g ziemniaki 200g, (1,3, 9) sos koperkowy 80ml sur z selera z ziel pietruszki 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Grochowa 0,3l (6,9) pierogi z mięsem 250g (1,3,9) kapusta kiszona got 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Jarzynowa (9) 0,3l mięso od szynki 100g (9) Ziemniaki sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Kalafiorowa (9) 0,3l kotlet jarski z kaszą i warzywami 150g (1) ziemniaki 200g sos pomidorowy 80ml (1) fasolka szparagowa 150 g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,7) udko luzowane got 100g (7) , ryż 200g sos potrawkowy 80ml (7) marchew z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Pomidorowa z ryżem 0,3l (7) schab duszony 100g (7) sos śmietanowy 80ml (7) kasza 200g (1) sur bułgarska 100g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,3 l (1,7) spaghetti 200g (1,2,3) sos boloński 150ml (7) kalafior 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l
PODWIECZOREK	Kisiel b/c 02l	budyń b/c 0,2l (7)	Sok pomidorowy b/c 02l	Jogurt naturalny 0,2l	Jogurt naturalny 0,2l (7)	sok warzywny 0,2l	maślanka 0,2lb/c
KOLACJA	Pieczyczo mieszane 120g (1), masło 20g (3), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (7), pomidor 50g herbata 0,25l	Pieczyczo mieszane 120g (1), masło 20g (7), herbata 0,25l sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) Herbata 0,25l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczyczo mieszane 120g (1), masło 20g (7) pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25l kefir 0,2l (7)	Pieczyczo mieszane 120g (1), masło 20g (7) ryba z warzywami w galarecie 170g, sałata ,herbata 0,25l <u>chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g (7), szynkowa 30g (10), sałata 5g, ogórek ziel 20g</u>	Pieczyczo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2,) Szynka 30g,serek kanapkowy 30g (7) sałata, pomidor 50g (7), herbata 0,25l maślanka 150 ml (7)	Pieczyczo mieszane 120g (1), masło 20g (7) pasta twarogowa 70g (7) , pomidor 50g,sałata herbata 0,25l jogurt naturalny (7) 150g	Pieczyczo mieszane 120g (1,2) Masło 20g (2) polędwica z indyka 50g, pomidor 50g Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)b/c
dodatek kolacyjny	serek naturalny 150g(7)						

Energia (kcal)	2400	2420	2400	2350	2524	2400	2450
Białko (g)	98	90	98	95	93	98	85
Tłuszcz (g)	78	72	89	86	80	86	80
NKT (g)	30	25	36	23	30	32	25
Węglowodany (g)	358	353	305	299	320	309	350
sacharoza (g)	20	24	20	25	30	42	25
Błonnik (g)	26	23	25	30	28	30	22
Sól (g)	2100	2150	2200	2230	2410	2320	2282

DIETETYK
Aleksandra Nowak

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła

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.

JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZONYMI PRZYSWAJALNYMI WĘGLOWODANAMI OD 16.01.– 25.01. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSIŁEK	WTOREK 23.01	ŚRODA 24.01	CZWARTEK 25.01				
ŚNIADANIE I	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7), szynka konserwowa (7) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) kiwi 100g	pieczywo mieszane 120g (1) masło20g(7), kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) Szynka drobiowa z koperkiem 60g pomidor 50g , sałata jabłko 200g	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Szynkowa 60g (10), papryka czerwona 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l(1,7) mandarynka 150g				
II śniadanie.	Sok warzywny 0,2l	Jogurt naturalny 150g (7)	Cocktail mleczno – owocowy 0,2l (7)				
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) udko drobiowe duszone 200g (9) ziemniaki z zieleciną 200g Sos koperkowy 80ml (2) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Szpinakowa 0,3l (9) 0,3l filet rybny panierowany 100g (4) ziemniaki z zieleciną 200g sos grecki 150ml (1) sur z selera i jabłek z zieleciną 75g , kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Krupnik 0,3l (1,7) filet drobiowy got 100g(9) ziemniaki 200g Sos beszamelowy 80ml (1) buraczki 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l				
PODWIECZOREK	serek waniliowy b/c 0,2l(7)	Sok pomidorowy 0,2l	Maślanka 0,2 l (7)				
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), herbata 0,25l szynka 60g (9) ogórek kiszony 50g, sałata chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g(7) z szynką drobiową 30g(9) ,sałata 5g, i ogórkiem ziel 20g	Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) herbata 0,25l połędwica drobiowa 60g,(9) pomidor 50g serek naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1.), masło 20g(7) szynka 60g(9) , ogórek ziel 50g chleb graham 20g (1), z masłem roślinnym (7), ser kanapkowy 30g (7), ogórek kiszony 20g, sałata 5g				
dodatek białkowy							

Energia (kcal)	2400	2320	2389				
Białko (g)	98	95	90				
Tłuszcz (g)	95	80	80				
NKT (g)	30	28	31				
Węglowodany (g)	288	305	327				
sacharoza (g)	26	30	35				
Błonnik (g)	30	26	22				
Sól (g)	2100	2350	2180				

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.

zatwierdziła


D. DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZONYMI TŁUSZCZAMI OD 16.01 – 25.01. 24.r. RAWICZ

POSILEK	WTOREK 16.01	ŚRODA 17.01	CZWARTEK 18.01	PIĄTEK 19.01	SOBOTA 20.01	NIEDZIELA 21.01	PONIEDZIALEK 22.01
ŚNIADANIE I	Kaszka na mleku 0,25 l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9), pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa 250ml jablko prażone 200g	Makaron na mleku 0,25 l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), Szynka z indyka 30g (9) ser kanapkowy 30g (7) ,pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jablko prażone 200g	zacierka na mleku 0,25l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) południca z kurczaka 60g (9) pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g	ryż na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 70g (1), bułka pszenna Masło 20g (7) Ser biały 70g,(7) dżem 30g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), banan 150g	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (10), sałata, pomidor 50g Kawa z mlekiem 0,2l (1,7) jablko prażone 200g	pl. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) południca drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2 l (1,7) banan 150g	owsianka na mleku 0,2l (1), pieczywo mieszane 120g(1), Masło (7), Pasta mięsna 70g (9), serek zielony 30g sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g
OBIAD	Grycikowa 0,3l (1,9) kotlet mielony z pieca 100g ziemniaki z zieleciną 200g, (1,3, 9) sos koperkowy 80ml (1) marchew got 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (6,9) ryba got 100g(4) ziemniaki z zieleciną 200g sos cytrynowy 80ml (1) warzywa got 150g napój 0,25l	Jarzynowa (9) 0,3l udko luzowane got 100g (10) Ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (1) buraczki 150g, napój 0,25l	kalafiorowa (9) 0,3l kotlet jarski z warzywami 150g(3,6) ziemniaki z zieleciną 200g sos pomidorowy 80ml (7) 150g Napój 0,2l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) udko drobiowe luzowane got 100g (9) ryż 200g sos potrawkowy 80ml (1) warzywa got 150g, Napój 0,25l	Pomidorowa ryżem 0,3l (9) filet drobiowy got 100g (10) sos śmietanowy 80ml (1) kasza jęczmienna 200g (1) marchew got 150g Napój 0,25l	Barszcz z ziemniakami 0,3 l (6,9) spaghetti 200g (1,3) sos boloński 150ml (1) kalafior 150g (2) Napój 0,2l
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (3), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (7) pomidor 50g, sałata herbata 0,25l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (9) sałata, Herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (2) pasta z białek z zieleciną 70g(3), pomidor 50g, sałata, Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ryba z warzywami w galarecie 170g (4) sałata ,herbata 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 30g (9) ,serek kanapkowy 30g (7) sałata, pomidor 50g (7), herbata 0,25l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) pasta twarogowa 70g (7) marmolada 30g, pomidor 50g, sałata herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1), Masło roślinne 20g (7) południca z indyka 60g, pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l serek homogenizowany 150g (7)

Energia (kcal)	2300	2280	2280	2300	2400	2480	2380
Białko (g)	98	80	90	85	100	90	95
Tłuszcz (g) NKT (g)	70 30	70 25	80 36	70 23	75 30	80 32	90 35
Węglowodany (g) sacharoza (g)	320 20	333 24	280 22	333 46	331 30	350 50	298 30
Błonnik (g)	22	24	22	25	26	25	22
Sól (g)	5,0	5,4	4,5	4,0	5,0	4,8	5,5

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 LATWOSTRAWNA Z OGRAN TŁUSZCZU OD 16.01 – 25.01. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	WTOREK 23.01	ŚRODA 24.01	CZWARTEK 25.01				
ŚNIADANIE I	kaszka na mleku 0,2l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7), szynka konserwowa (10) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l banan 150g	Zacierka na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g(7), Szynka drobiowa z koperkiem 60g pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) jabłko prażone 200g	Budyniowa na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynkowa 60g (10), pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) mandarynka 150g				
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1, 3,9) udko drobiowe got 200g (1,9) ziemniaki 200g Sos koperkowy 80ml (7) marchew got 150g, napój 0,25l	Szpinakowa 0,3l (1,9) 0,3l filet rybny got 100g(1,3,4) ziemniaki 200g sos grecki 150ml (1) sur z selera i jabłka z zieleniną 75g napój 0,25l	Krupnik 0, 3l 1,7) filet drobiowy got 100g (1,3,9) ziemniaki 200g sos śmietanowy 80ml (1) buraczki 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), herbata 0,25l ser biały 70g, pomidor 50g, sałata herbata 0,25l. owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 20g (7) herbata 0,25l połudwica drobiowa 60g (6) pomidor 50g, sałata herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) szynka z indyka 60g (9) pomidor 50g, sałata herbata 0,2l kaszka na mleku 130ml (1,7)				

Energia (kcal)	2305	2240	2200				
Białko (g)	98	95	90				
Tłuszcz (g)	85	98	78				
NKT (g)	24	25	25				
Węglowodany (g)	287	245	285				
sacharoza (g)	26	30	35				
Błonnik (g)	23	26	22				
Sól (g)	4,8	4,1	4,8				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła

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 Nowak

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA (10 -18lat) OD 16.01 – 25.01. 24.r. RAWICZ

16POŚILEK	WTOREK 16.01	ŚRODA 17.01	CZWARTEK 18.01	PIĄTEK 19.01	SOBOTA 20.01	NIEDZIELA 21.01	PONIEDZIAŁEK 22.01
ŚNIADANIE I	Kaszka na mleku 0,25 l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), papryka 50g, sałata, kawa zbożowa 250ml jablko 200g	Makaron na mleku 0,25 l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), Szynka z indyka 30g (9) ser topiony 30g (7) ,pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka 200g	zacierka na mleku 0,25l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) południca z kurczaka 60g (9) papryka 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) jablko 200g	ryż na mleku 0,2l (7) pieczywo mieszane 70g (1), bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) Ser żółty 50g,(7) dżem 30g, sałata, rzodkiewki 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), banan 150g	Mussle na mleku 0,3l (1,7) masło 20g (7) pieczywo mieszane 120g (1) szynkowa 60g (10), sałata, ogórek kiszony 50g Kawa z mlekiem 0,2l (1,7) jablko 200g	pl. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) jajecznicza na parze 100g (3) pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,2 l (1,7) gruszka 200g	owsianka na mleku 0,2l (1), pieczywo mieszane 120g(1), Masło (7), Pasta mięsna (9) ogórek konserwowy 50g sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) jablko 200g
II śniadanie	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (7)	sok owocowy 0,2l	Serek waniliowy 200g (7)	kefir 0,2l (7)	Sok owocowy 0,2l	serek waniliowy 150g	Herbatniki 50g(1,3) 50g
OBIAD	Grycikowa 0,3l (1,9) kotlet mielony z pieca 100g ziemniaki z zieleciną 200g, (1,3, 9) sos koperkowy 80ml (1) sur z selera z ziel pietruszką 150g, napój 0,25l	Grochowa 0,3l (6,9) pierogi z mięsem 250g (1,3,7) kapusta kiszona got 150g napój 0,25l	Jarzynowa (9) 0,3l pieczeń wieprz 100g (10) Ziemniaki z zieleciną 200g sos pieczeniowy 80ml (1) buraczki 150g, napój 0,25l	Kalafiorowa (9) 0,3l kotlet jarski z soją i warzywami 150g(3,6) ziemniaki z zieleciną 200g sos pomidorowy 80ml (7) fasolka szparagowa 150g Napój 0,2l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) udko drobiowe luzowane got 100g (9) ryż 200g sos potrawkowy 80ml (1) marchewka z groszkiem 150g, Napój 0,25l	Pomidorowa ryżem 0,3l (9) schab duszony 100g (10) sos pieczeniowy 80ml (1) kasza jęczmienna 200g (1) sur bułgarska 100g Napój 0,25l	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,3 l (6,9) spaghetti 200g (1,3) sos boloński 150ml (1) kalafior 150g (2) Napój 0,2l
PODWIECZOREK	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)
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (3), Pasta twarogowa z koperkiem 70g (7) pomidor 50g, sałata herbata 0,25l serek waniliowy b/c 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), herbata 0,25l sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (9) sałata, Herbata 0,25l jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (2) pasta jajeczna 70g(3), pomidor 50g, sałata, Herbata 0,25l kanapka 20g (1) z masłem 10g(7), szynka drobiowa 30g (9) sałata, pomidor 20g	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) ryba z warzywami w galarecie 170g (4) sałata ,herbata 0,25l kanapka 20g (1) z masłem 10g(7), szynka drobiowa 30g (9) sałata, pomidor 20g	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Szynka drobiowa 30g (9) ,serek kanapkowy 30g (7) sałata, pomidor 50g (7), herbata 0,25l mleko 2% 250ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) ser topiony 50g (7) marmolada 30g, rzodkiewki 50g, sałata herbata 0,25l jogurt naturalny (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) połędwica z indyka 60g, pomidor 50g ,sałata Herbata 0,2l serek homogenizowany 150g (7)

Energia (kcal)	2400	2420	2400	2350	2524	2400	2450
Białko (g)	98	90	95	95	93	98	85
Tłuszcz (g)	78	72	86	80	80	86	80
NKT (g)	30	25	23	23	30	32	25
Węglowodany (g)	358	353	299	315	320	309	350
sacharoza (g)	20	24	25	46	30	42	25
Błonnik (g)	26	23	30	30	28	30	22
Sól (g)	5,0	5,4	4,9	5,5	6,0	5,3	5,7

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 -18lat) OD 16.01 – 25.01. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSIŁEK	WTOREK	ŚRODA 24.01	CZWARTEK 25.01				
I SNIADANIE	kaszka na mleku 0,2l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7), szynka konserwowa (10) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l banan 150g	Zacierka na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g(7), Szynka drobiowa z koperkiem 60g pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) jablko 200g	Budyniowa na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) ser żółty 30g, (7), szynkowa 30g (10), papryka czerwona 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) banan 150g				
II śniadanie.	Sok warzywny 0,2l	Jogurt naturalny 150g (7)	Cocktail mleczno – owocowy 0,2l (7)				
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1, 3,9) udko drobiowe duszone 200g (1,9) ziemniaki 200g Sos pieczeniowy 80ml (7) sur z czerwonej kapusty 150g, napój 0,25l	Szpinakowa 0,3l (1,9) 0,3l filet rybny panierowany 100g(1,3,4) ziemniaki 200g sos grecki 150ml (1) sur z selera i jabłka z zielenią 75g napój 0,25l	Krupnik 0, 3l 1,7) kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9) ziemniaki 200g buraczki 150g, Napój 0,25l				
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (7)	Serek waniliowy b/c 150g (7)	Ciasto b/c 50g (1,3)				
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7),herbata 0,25l ser biały 70g, ogórek kiszony 50g ,sałata herbata 0,25l.	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 20g (7) herbata 0,25l połędwica drobiowa 60g (6) ogórek kiszony 50g,sałata herbata 0,25l	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) szynka z indyka 60g (9) pomidor 50g, sałata herbata 0,2l				
dodatek białkowy	rogal z masłem 60/10g (1,7)	bułka maślana z masłem 50g /10g (7)	kanapka 20g (1) z masłem 10g(7), serek kanapkowy 30g (7) sałata, ogórek kiszony 20g (1,7)				

Energia (kcal)	2400	2320	2389				
Białko (g)	98	95	90				
Tłuszcz (g)	95	80	80				
NKT (g)	30	28	31				
Węglowodany (g)	283	305	327				
sacharoza (g)	26.	30	35				
Błonnik (g)	28	26	22				
Sól (g)	5,2	5,8	5,4				

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.

zatwierdziła **DIETETYK**

Aleksandra Nowak