

JADŁOSPIS PODSTAWOWA OD 26.01. – 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 26.01 | SOBOTA 27.01 | NIEDZIELA 28.01 | PONIEDZIAŁEK 29.01 | WTOREK 30.01 | ŚRODA 31.01 | CZWARTEK 01.02 |
|---|---|--|--|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jablko 200g | mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 30g (9), ser topiony 30g (7) pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) mandarynka 150g | pł. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połędwica z indyka 60g (7) papryka 50g, sałata Kakao na mleku 0,25l (1,7) gruszka 200g | Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 35g (10) , pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Makaron na mleku 0,3l 1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) pasztet drobiowy 60g (6), ogórek kiszony 50g , sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jablko 200g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), ser topiony 30g (7), szynka z koperkiem 30g, sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka 200g | kaszka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 60g (10) pomidor 50g,sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) mandarynka 150g |
| OBIAD | Kapuśniak z ziemniakami 0,3l(9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml(91) marchew got 75g szpinak got 75g (7) napój 0,25l | Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy 150 g(1,9) kasza gryczana 200g, buraczki 150g, Napój 0,25l | Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane pieczone 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1,7) sur z marchwi i jabłek 150g, Napój 0,25l | Fasolowa (6,9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , kiszona kapusta got 75g warzywa got 75g Napój 0,25l | Grycikowa 0,3l (1,9) medalion mięsny 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleniną 200g , Sur coleslaw 75g kalafior 75g Napój 0,25lml | Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3) z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1,7) warzywa got 150g , Napój 0,25l | Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa duszona 150g (10), sos pieczeniowy 80ml (1) ziemniaki z zieleniną 200g sur z białej kapusty 75g , fasolka szparagowa 75g Napój 0,25l |
| KOLACJA II kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1,) masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) ogórek ziel 50g, sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1, masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g, (9) sałata , ogórek kiszony 50g herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 50g(9), ser żółty 30g (7), sałata Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) połędwica drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) sałatka ziemniaczana z brokułem 100g(7) , szynka z indyka 60g (9),sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g | Pieczywo mieszane 120g (1, Masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g (9) sałata Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7) |
| Energia (kcal) | 2380 | 2450 | 2500 | 2280 | 2320 | 2400 | 2520 |
| Białko (g) | 89 | 90 | 83 | 80 | 90 | 85 | 89 |
| Tłuszcz (g) | 80 | 82 | 100 | 78 | 85 | 80 | 95 |
| NKT (g) | 26 | 27 | 28 | 20 | 25 | 30 | 33 |
| Węglowodany (g) | 326 | 338 | 317 | 315 | 299 | 335 | 327 |
| cukry (g) | 30 | 28 | 30 | 25 | 28 | 27 | 25 |
| Błonnik (g) | 25 | 28 | 27 | 29 | 28 | 30 | 28 |
| Sól (g) | 4,2 | 5,8 | 4,4 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 4,9 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła :

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS PODSTAWOWA OD 26. 01 – 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 02.02 | SOBOTA 03.02 | NIEDZIELA 04.02 | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) twarożek 70g (7), rzodkiewki 30g ,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Mussle na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), (1,7) szynka drobiowa 30g (9), ser żółty 30g (7) papryka 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jablko 200g | Pł. kukur na mleku 0,3l(1) Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) kielbasa biała na gorąco 80g (9), musztarda 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka 200g | | | | |
| OBIAD | Kalafiorowa 0,3l (9) filet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml (7) Ziemniaki z zieleciną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l | Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml (1,7) ziemniaki z zieleciną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1,7) Sur z kapusty po żydowsku 150g, ,Napój 0,25l | | | | |
| KOLACJA II kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata herbata 0,25l owsianka na mleku 100g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor50g Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g(7) Szynka 60g 9), dżem 30g sałata papryka 50g Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7) | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Energia (kcal) | 2280 | 2380 | 2480 | | | | |
| Białko (g) | 95 | 90 | 98 | | | | |
| Tłuszcz (g) | 80 | 100 | 100 | | | | |
| NKT (g) | 28 | 33 | 35 | | | | |
| Węglowodany (g) | 295 | 280 | 297 | | | | |
| sacharoza (g) | 30 | 28 | 32 | | | | |
| Błonnik (g) | 26 | 22 | 30 | | | | |
| Sól (g) | 4,2 | 5,0 | 4,5 | | | | |

zatwierdziła :

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA OD 26.01 – 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 26.01 | SOBOTA 27.01 | NIEDZIELA 28.01 | PONIEDZIAŁEK 29.01 | WTOREK 30.01 | ŚRODA 31.01 | CZWARTEK 01.02 |
|-------------------|---|--|--|---|---|--|---|
| ŚNIADANIE | Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g,(9), pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) mandarynka 150g | pł. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połudwica z indyka 60g (7) pomidor 50g, sałata Kakao na mleku 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 35g (10) , pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Szynka drobiowy 60g (6), pomidor 50g , sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 70g ,(1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), szynka z koperkiem 60 g(9), sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | kaszka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 60g (10) pomidor 50g,sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) mandarynka 150g |
| OBIAD | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml(1,7) marchew got 75g szpinak 75g (7) napój 0,25l | Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy got 150 g (1,9) kasza jęczmienna 200g(1) , buraczki 150g Napój 0,25l | Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml (1,7) marchew got 150g, Napój 0,25l | Jarzynowa (9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , warzywa got 150g Napój 0,25l | Grysikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleniną 200g , sos pietruszkowy 80ml (1,7) kalafior 150g Napój 0,25lml | Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3) z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1,7) warzywa got 150g Napój 0,25l | Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1,7) ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa 150g Napój 0,25l |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata Herbata 0,25 l | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) sałata , pomidor 50g herbata 0,25l | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 60g (9), sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) połudwica drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ,herbata 0,25l sałatka ziemniaczana z brokułem 100g (7) szynka z indyka 60g (9) jogurt owocowy (7) 150g | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g (9) sałata Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7) |
| II kolacja | serek waniliowy 150g (7) | jogurt owocowy 150g (7) | owsianka z owocami 100g (1,7) | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energia (kcal) | 2380 | 2310 | 2350 | 2390 | 2380 | 2400 | 2420 |
| Białko (g) | 89 | 95 | 102 | 100 | 90 | 80 | 100 |
| Tłuszcz (g) | 80 | 75 | 90 | 80 | 75 | 80 | 95 |
| NKT (g) | 26 | 27 | 28 | 23 | 20 | 30 | 33 |
| Węglowodany (g) | 326 | 314 | 283 | 318 | 336 | 349 | 291 |
| cukry (g) | 30 | 24 | 22 | 26 | 28 | 27 | 25 |
| Błonnik (g) | 25 | 24 | 22 | 25 | 22 | 28 | 22 |
| Sól (g) | 3,8 | 4,5 | 4,0 | 3,9 | 4,5 | 4,2 | 4,0 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA OD 26.01 - 04.02 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 02.02 | SOBOTA 03.02 | NIEDZIELA 04.02 | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7), twaróg 70g (7), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Musle na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), (1,7) szynka drobiowa 60g (9), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l jablko prażona 200g | Pl. kukur na mleku 0,3l(1) Pieczywo mieszane 120g (1.), masło 20g (7) kiełbasa biała na gorąco 80g (9), kecthup 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | | | | |
| OBIAD | Kalafiorowa 0,3l (,9) filet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml (1) Ziemniaki z zieleciną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l | Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1,7) ziemniaki z zieleciną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l | Rosól z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1,7) brokuł 150g, ,Napój 0,25l | | | | |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta jajeczna 70g, pomidor 50g, sałata herbata 0,25l owsianka na mleku 100g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor 50g sałata Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1.), masło roślinne 20g(7) Szynka 60g, dżem 30g ,sałata pomidor 50g Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7) | | | | |
| II kolacja | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Energia (kcal) | 2300 | 2350 | 2480 | | | | |
| Białko (g) | 90 | 90 | 98 | | | | |
| Tłuszcz (g) | 75 | 80 | 100 | | | | |
| NKT (g) | 25 | 33 | 35 | | | | |
| Węglowodany (g) | 316 | 318 | 297 | | | | |
| sacharoza (g) | 30 | 25 | 32 | | | | |
| Błonnik (g) | 20 | 22 | 30 | | | | |
| Sól (g) | 4,0 | 4,5 | 4,8 | | | | |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła :

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

DIECETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU OD 26.01 – 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSIŁEK | PIĄTEK 26.01 | SOBOTA 27.01 | NIEDZIELA 28.01 | PONIEDZIAŁEK 29.01 | WTOREK 30.01 | ŚRODA 31.01 | CZWARTEK 01.02 |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło20g (7), ser biały 70g (7) pomidor 50g, sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g,(9), pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) mandarynka 150g | pl. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Polędwica z indyka 60g (7) pomidor 50g, sałata Kakao na mleku 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (10) , pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka z indyka 60g (6), pomidor 50g, sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło20g (7), szynka z koperkiem 60g, sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | kaszka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 60g (10) pomidor 50g,sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) mandarynka 150g |
| OBIAD | Koperkowa z ziemniakami 0,3l(9) filet rybny got (4) Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml (1,7) marchew got 75g szpinak 75g napój 0,25l | Ziemniaczana 0,3l (9) filet drobiowy got 100 g (9) kasza jęczmienna 200g (1) sos beszamelowy 80ml (1,7) ,buraczki 150g Napój 0,25l | Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1,7) marchew got 150g, Napój 0,25l | Jarzynowa (6,9) 0,3l filet rybny got 100g (4) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (1) warzywa got 150g Napój 0,25l | Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleciną 200g, sos pietruszkowy 80ml (1,7) kalafior 150g Napój 0,25lml | Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1,7) warzywa got 150g Napój 0,25l | Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) filet drobiowy got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1,7) ziemniaki z zieleciną 200g marchew got 150g Napój 0,25l |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata Herbata 0,25 l | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g, (9) sałata, pomidor 50g herbata 0,25l | Pieczywo mieszane 120g (1,) Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) polędwica drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25 l | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) sałatka ziemniaczana z warzywami 100g (7), szynka z indyka 60g (9) sałata, ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,9), sałata Herbata 0,25l |
| 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) | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energia (kcal) | 2300 | 2310 | 2350 | 2300 | 2380 | 2400 | 2380 |
| Białko (g) | 98 | 95 | 102 | 85 | 90 | 80 | 95 |
| Tłuszcz (g) | 70 | 75 | 90 | 70 | 75 | 76 | 90 |
| NKT (g) | 22 | 27 | 28 | 23 | 20 | 30 | 33 |
| Węglowodany (g) | 320 | 314 | 283 | 333 | 336 | 349 | 298 |
| cukry (g) | 20 | 24 | 22 | 25 | 28 | 27 | 25 |
| Błonnik (g) | 22 | 24 | 22 | 25 | 22 | 28 | 22 |
| Sól (g) | 3,8 | 4,5 | 4,0 | 3,9 | 4,5 | 4,2 | 4,0 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła :

DIEETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU OD 26. 01 – 04. 02 24 r. DLA SZPITALA W RAWICZU.


| POSILEK | PIĄTEK 02.02 | SOBOTA 03.02 | NIEDZIELA 04.02 | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) twarożek 70g (7), pomidor 50g ,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Mussle na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), szynka drobiowa 60g (9), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | Pł. kukur na mleku 0,3l(1) Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) połędwica drobiowa (9), ketchup 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | | | | |
| OBIAD | Kalafiorowa 0,3l (,9) filet rybny got 100g (4) sos grecki 150ml (1) Ziemniaki z zieleciną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l | Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1,7) ziemniaki z zieleciną 200g warzywa got 150g, 0,25l | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1,7) brokuł 150g, ,Napój 0,25l | | | | |
| KOLACJA II kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), 20g (7), pasta z białek z zieleciną 70g, pomidor 50g,sałata herbata 0,25l owsianka na mleku 100g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor 50g, sałata Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g(7) Szynka 60g, dżem 30g pomidor 50g, sałata Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7) | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Energia (kcal) | 2300 | 2350 | 2200 | | | | |
| Białko (g) | 90 | 90 | 90 | | | | |
| Tłuszcz (g) | 75 | 80 | 78 | | | | |
| NKT (g) | 25 | 33 | 25 | | | | |
| Węglowodany (g) | 316 | 318 | 285 | | | | |
| sacharoza (g) | 30 | 25 | 32 | | | | |
| Błonnik (g) | 20 | 22 | 22 | | | | |
| Sól (g) | 4,0 | 4,5 | 4,8 | | | | |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła :

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne; 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.


DIETETYK
 Aleksandra Nowak

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

JADŁOSPIS DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW OD 26.01 – 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSIŁEK | PIĄTEK 26.01 | SOBOTA 27.01 | NIEDZIELA 28.01 | PONIEDZIAŁEK 29.01 | WTOREK 30.01 | ŚRODA 31.01 | CZWARTEK 01.02 |
|---------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Pieczycwo mieszane 50g (1) bułka grahamka 70g (1) masło 20g (7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata Kawa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) jabłko 200g | Pieczycwo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g,(9), pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c(1) grejfrut 200g | Pieczycwo mieszane 120g (1), Masło (7) Polędwica z indyka 60g (7) papryka 50g, sałata Kakao na mleku 0,25l b/c (1,7) mandarynka 150g | Pieczycwo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 35g (10) , pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7) grejfrut 200g | Pieczycwo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9), ogórek kiszony 50g , sałata Kawa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) jabłko 200g | Pieczycwo mieszane 50g (1) bułka grahamka 70g (1) masło 20g (7), szynka z koperkiem 60g, sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) grejfrut 200g | Pieczycwo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 60g (10) pomidor 50g, sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7) mandarynka 150g |
| II śniadanie | Cocktail mleczno -owocowy 0,2l b/c (7) | Wafle ryżowe 40g | Serek waniliowy b/c 200g (7) | kefir 0,2l (7) | Sok warzywny b/c 0,2l | serek waniliowy b/c 150g | Sok pomidorowy 200g |
| OBIAD | Kapuśniak z ziemniakami 0,3l(9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml(1,7) marchew got 75g szpinak 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy 150 g (1,9) kasza gryczana 200g (1) buraczki 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1,7) sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | Fasolowa (6,9) 0,3l filet rybny got 100g ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (1,7) kapusta got 75g warzywa got 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | Grysikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleciną 200g , Sur colesław 75g kalafior 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3) z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) warzywa got 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1,7) ziemniaki z zieleciną 200g fasolka szparagowa 75g sur z białej kapusty 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l |
| POW | Kisiel b/c 02l | budyń b/c 0,2l (7) | Sok pomidorowy b/c 02l | Jogurt naturalny 0,2l | Budyń b/c 0,2l (7) | Wafle ryżowe 40g | maślanka 0,2lb/c |
| KOLACJA | Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) ogórek ziel 50g, sałata herbata b/c 0,25 l | Pieczycwo mieszane 120g (1,.) masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g, (9) sałata , ogórek kiszony 50g herbata b/c 0,25l | Pieczycwo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 60g(9), sałata Herbata b/c 0,25l | Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata Herbata b/c 0,25ml | Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) polędwica drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata b/c 0,25 l | Pieczycwo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) sałatka ziemniaczana z brokułem 100g (7) sałata, szynka z indyka 60g (9) herbata b/c 0,25l jogurt owocowy b/c (7) 150g | Pieczycwo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (2) pasta z wędliny i warzyw 120g (9) sałata Herbata b/c 0,25l serek homogenizowany 150g (7) |
| II kolacja | serek waniliowy b/c 150g (7) | jogurt naturalny 150g (7) | serek homogenizowany b/c 100g (1,7) | chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g (7), szynkowa 30g (10), sałata 5g, ogórek ziel 20g | jogurt naturalny 150ml (7) | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energia (kcal) | 2400 | 2420 | 2500 | 2300 | 2320 | 2400 | 2520 |
| Białko (g) | 98 | 90 | 83 | 85 | 90 | 85 | 89 |
| Tłuszcz (g) | 78 | 82 | 100 | 70 | 85 | 80 | 95 |
| NKT (g) | 26 | 27 | 28 | 23 | 25 | 30 | 33 |
| Węglowodany (g) | 326 | 338 | 317 | 333 | 299 | 335 | 327 |
| cukry (g) | 30 | 28 | 30 | 25 | 28 | 27 | 25 |
| Błonnik (g) | 25 | 28 | 27 | 29 | 28 | 30 | 28 |
| Sól (g) | 4,2 | 5,8 | 4,4 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 4,9 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

DIECIĘTOK

JADŁOSPIS DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW OD 26.01 – 04 .02. 24r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 02.02 | SOBOTA 03.02 | NIEDZIELA 04.02 | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) twarożek 70g (7), rzodkiewki 30g , sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7) kiwi 150g | Pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), szynka drobiowa 60g (9), papryka 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7) jablko 200g | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) kiełbasa biała na gorąco 80g (9), musztarda 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c v 0,25l (1,7) mandarynka 150g | | | | |
| Ś II | Sok warzywny b/c 0,2l | Jogurt naturalny 150g (7) | Sok pomidorowy 0,2l | | | | |
| OBIAD | Kalafiorowa 0,3l (9) filet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml (1) Ziemniaki z zieleńią 200g sałata z jogurtem 75g (7) kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1,7) ziemniaki z zieleńią 200g warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1,7) Sur z kapusty po żydowsku 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l | | | | |
| POD | serek waniliowy b/c 0,2l(7) | Cocktail mleczno –owocowy 0,2l (7) b/c | Maślanka 0,2 l (7) | | | | |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata herbata b/c 0,25l chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g(7) z szynką drobiową 30g(9) ,sałatą 5g, i ogórkiem ziel 20g | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor50g sałata herbata 0,25l b/c serek waniliowy b/c 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,.) masło roślinne 20g(7) Szynka 60g (9) sałata papryka 50g Herbata 0,25l b/c chleb graham 20g (1), z masłem roślinnym (7),ser kanapkowy 30g (7), ogórek kiszony 20g, sałata 5g | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Energia (kcal) | 2280 | 2380 | 2480 | | | | |
| Białko (g) | 95 | 90 | 98 | | | | |
| Tłuszcz (g) | 80 | 100 | 100 | | | | |
| NKT (g) | 28 | 33 | 35 | | | | |
| Węglowodany (g) | 295 | 280 | 297 | | | | |
| sacharoza (g) | 30 | 28 | 32 | | | | |
| Błonnik (g) | 26 | 22 | 30 | | | | |
| Sól (g) | 4,2 | 5,0 | 4,5 | | | | |

zatwierdziła:

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

DIETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS BOGATOBIAŁKOWA OD 26.01 – 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSIŁEK | PIĄTEK 26.01 | SOBOTA 27.01 | NIEDZIELA 28.01 | PONIEDZIAŁEK 29.01 | WTOREK 30.01 | ŚRODA 31.01 | CZWARTEK 01.02 |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), ser biały 70g(7) ,ser topiony 30g (7) pomidor 50g, sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (9), ser żółty 20g (7) pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) mandarynka 150g | pl. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Polędwica z indyka 60g (7) pomidor 50g, ser żółty 20g (7) sałata Kakao na mleku 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) jajo got 50 g,(3) szynka wieprz 35g (10) , pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Szynka drobiowy 60g (6), szynka 20g (9) pomidor 50g , sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), szynka z koperkiem 60g, ser biały 30g (3) sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | kaszka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 60g (10) ser żółty 20g pomidor 50g,sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) mandarynka 150g |
| OBIAD | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml(1,7) marchew got 75g szpinak 75g napój 0,25l | Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy got 150 g(1,9) kasza jęczmienna 200g (1) buraczki 150g Napój 0,25l | Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1,7) marchew got 150g, Napój 0,25l | Jarzynowa (6,9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , warzywa got 150g Napój 0,25l | Grysiowa 0,3l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleciną 200g , sos pietruszkowy 80ml (1,7 , kalafior 150g Napój 0,25lml | Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1,7) warzywa got 150g Napój 0,25l | Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1,7) ziemniaki z zieleciną 200g fasolka szparagowa 150g Napój 0,25l |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7,) , pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata, ser żółty 20g (7) Herbata 0,25 l | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) sałata , pomidor 50g , polędwica z indyka 20g (9) herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 60g (9), sałata, pomidor 50g , ser topiony 30g (7) Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, ser żółty 20g (7) sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) polędwica drobiowa 60g (9) pomidor 50g, ser topiony 30g (7) sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7)sałata ziemniaczana z warzywami 100g (7), szynka z indyka 60g (9) sałata, ser topiony 30g (7) herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g | Pieczywo mieszane 120g (1), Masło roślinne 20g (7) Herbata 0,25l pasta z wędliny i warzyw 120g (9), ser biały 30g (7) sałata serek homogenizowany 150g (7) |
| II kolacja | serek waniliowy 150g (7) | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Energia (kcal) | 2380 | 2380 | 2370 | 2400 | 2420 | 2500 | 2420 |
| Białko (g) | 100 | 98 | 110 | 100 | 95 | 90 | 100 |
| Tłuszcz (g) | 80 | 82 | 90 | 80 | 82 | 86 | 95 |
| NKT (g) | 26 | 27 | 28 | 23 | 20 | 30 | 33 |
| Węglowodany (g) | 315 | 313 | 280 | 320 | 326 | 342 | 291 |
| cukry (g) | 30 | 24 | 22 | 26 | 28 | 27 | 25 |
| Błonnik (g) | 25 | 24 | 22 | 25 | 22 | 28 | 22 |
| Sól (g) | 3,8 | 4,5 | 4,0 | 3,9 | 4,5 | 4,2 | 4,0 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS BOGATOBIAŁKOWA OD 26.01 - 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 02.02 | SOBOTA 03.02 | NIEDZIELA 04.02 | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) ser topiony 30g (7) twaróg 70g (7), pomidor 50g ,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), szynka drobiowa 60g (9), ser żółty 20g (7) pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jablko prażona 200g | Pł. kukur na mleku 0,3l(1) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) kiełbasa biała na gorąco 80g (9), ketchup 10g, pomidor 50g , ser żółty 20g (7) zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | | | | |
| OBIAD | Kalafiorowa 0,3l (9) filet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml (1) ziemniaki z zieleciną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l | Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1,7) ziemniaki z zieleciną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1,7) brokuł 150g, ,Napój 0,25l | | | | |
| KOLACJA II kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta jajeczna 70g,ser żółty 20g (7) pomidor 50g,sałata,herbata 0,25l owsianka na mleku 100g (1,7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor 50g szynka drobiowa 20g (9),sałata Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka 60g (9) dżem 30g pomidor 50g ser topiony 30g(7),sałata Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7) | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Energia (kcal) | 2350 | 2410 | 2480 | | | | |
| Białko (g) | 103 | 96 | 105 | | | | |
| Tłuszcz (g) | 90 | 90 | 100 | | | | |
| NKT (g) | 25 | 33 | 35 | | | | |
| Węglowodany (g) | 282 | 270 | 288 | | | | |
| sacharoza (g) | 30 | 25 | 32 | | | | |
| Błonnik (g) | 20 | 22 | 30 | | | | |
| Sól (mg) | 4,0 | 4,5 | 4,8 | | | | |

zatwierdziła :

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA (10 -18 lat) OD 26.01 – 04 .02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 26.01 | SOBOTA 27.01 | NIEDZIELA 28.01 | PONIEDZIAŁEK 29.01 | WTOREK 30.01 | ŚRODA 31.01 | CZWARTEK 01.02 |
|---------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata | mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 30g,(9), ser topiony 30g (7) pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | pl. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połędwica z indyka 60g (7) papryka 50g, sałata Kakao na mleku 0,25l (1,7) gruszka 200g | Ryz na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 35g (10) , pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka z indyka 60g (6), ogórek kiszony 50g , sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jablko 200g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), ser topiony 30g (7), szynka z koperkiem 30g, sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka 200g | kaszka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 60g (10) pomidor 50g,sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g |
| II śniadanie | Napój jogurtowo - owocowy 0,2l (7) | sok owocowy 0,2l | Serek waniliowy 200g (7) | Rogal ½ szt (1) 60g (1,3) | Sok owocowy 0,2l | serek waniliowy 150g(7) | Herbatniki 50g(1,3) 50g |
| OBIAD | Kapuśniak z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml(1,7) marchew got 150 g napój 0,25l | Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy 150 g (1,9) kasza gryczana 200g (1) buraczki 150g Napój 0,25l | Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane pieczone 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1,7) sur z marchwi i jabłek 150g, Napój 0,25l | Fasolowa (6,9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , kiszona kapusta got 75g warzywa got 75g Napój 0,25l | Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleciną 200g , Sur coleslaw 75g kalafior 75g Naóój 0,25lml | Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3) z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1,7) warzywa got 150g ,Napój 0,25l | Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa duszona 150g (10), sos pieczeniowy 80ml (1,7) ziemniaki z zieleciną 200g sur z białej kapusty 75g fasolka szparagowa 75g Napój 0,25l |
| POD | Kisiel z owocem 02l | Budyń z sokiem 0,2l (7) | Biszkopty 50g (1,3) | Jogurt owocowy 0,2l | Jogurt naturalny 0,2l (7) | sok warzywny 0,2l | Bułka maślana 50g (1,3,7) |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) pasta rybna 70g (4) ogórek ziel 50g, sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g, (9) sałata , ogórek kiszony 50g herbata 0,25l jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1)Masło 20g (7) szynka z indyka 50g(9),ser żółty 30g (7), sałata Herbata 0,25l serek homogenizowany 100g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,25ml kanapka30g (1) z masłem (7) 10g, szynkowa 30g (10), sałata,5g, ogórek ziel 20g | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) połędwica drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) sałatka ziemniaczana z brokułem 100g (7) ,szynka z indyka 60g (9) sałata, ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g | Pieczywo mieszane 120g (1)Masło 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 60/60g (9) sałata Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7) |

| | | | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Energia (kcal) | 2460 | 2527 | 2550 | 2550 | 2320 | 2500 | 2420 |
| Białko (g) | 80 | 90 | 83 | 105 | 90 | 110 | 100 |
| Tłuszcz (g) | 78 | 79 | 100 | 90 | 85 | 90 | 95 |
| NKT (g) | 30 | 25 | 28 | 30 | 25 | 32 | 35 |
| Węglowodany (g) | 315 | 341 | 350 | 330 | 299 | 313 | 291 |
| cukry (g) | 20 | 24 | 30 | 26 | 28 | 25 | 30 |
| Błonnik (g) | 22 | 24 | 27 | 30 | 28 | 30 | 22 |
| Sól (g) | 4,2 | 5,8 | 4,4 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 4,9 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

Zatwierdził:

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA (10 -18LAT) OD 26. 01 - 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 02.02 | SOBOTA 03.02 | NIEDZIELA 04.02 | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7), twarożek 70g (7), rzodkiewki 30g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Musle na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 60g (9), papryka 50g, sałata jabłko 200g | Pł. kukur na mleku 0,3l(1) Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) kielbasa biała na gorąco 80g (9), musztarda 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka 200g | | | | |
| Ś II | Sok warzywny 0,2l | Jogurt naturalny 150g (7) | Cocktail mleczno – owocowy 0,2l (7) | | | | |
| OBIAD | Kalafiorowa 0,3l (,9) filet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml (1) Ziemniaki z zieleniną 200g, sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l | Brokułowa (9) 0,3l Pulpet drobiowy 100g (1,3,9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleniną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) Sur z kapusty po żydowsku 150g, ,Napój 0,25l | | | | |
| POD | serek waniliowy 0,2l (7) | Galaretka z owocami 0,2l 0,2l | Rogal ½ szt 60g(1,3) | | | | |
| KOLACJA II kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata herbata 0,25l chleb graham 20g (1), z masłem 10g 97), z szynką drobiową 30g (9), sałatą i ogórkiem ziel 20g | Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) I ser żółty 50g (7), pomidor Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g(7) Szynka 60g, dżem 30g papryka 50g Herbata 0,25l diety – szynka 50g, dżem 30g sałata kanapka 20g (1) z masłem (7), serem kanapkowym 30g (7) sałatą 5g i ogórkiem kiszonym 20g | | | | |

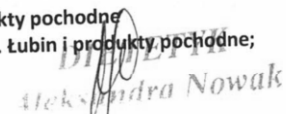
| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Energia (kcal) | 2350 | 2570 | 2500 | | | | |
| Białko (g) | 103 | 88 | 91 | | | | |
| Tłuszcz (g) | 90 | 80 | 78 | | | | |
| NKT (g) | 30 | 28 | 35 | | | | |
| Węglowodany (g) | 280 | 270 | 359 | | | | |
| sacharoza (g) | 26 | 28 | 32 | | | | |
| Błonnik (g) | 23 | 26 | 22 | | | | |
| Sól (g) | 4,2 | 5,0 | 4,5 | | | | |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła :

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne; 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.


 Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA (10 -18lat) OD 26.01 – 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 26.01 | SOBOTA 27.01 | NIEDZIELA 28.01 | PONIEDZIAŁEK 29.01 | WTOREK 30.01 | ŚRODA 31.01 | CZWARTEK 01.02 |
|---------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g,(9), pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) banan 150g | pł. kukur na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Polędwica z indyka 60g (7) pomidor 50g, sałata Kakao na mleku 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) (1,7), jajo got 25g,(3) szynka wieprz 35g (10) , pomidor 50g , sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l banan 150g | Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka z indyka 60g (6), pomidor 50g , sałata Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), szynka z koperkiem 60g, sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | kaszka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 60g (10) pomidor 50g,sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g |
| II śniadanie | 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) |
| OBIAD | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml(1,7) marchew got 150g napój 0,25l | Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy got 150 g(1,9) (1,9) kasza jęczmienna 200g (1) buraczki 150g Napój 0,25l | Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1,7) marchew got 150g, Napój 0,25l | Jarzynowa (6,9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , warzywa got 150g Napój 0,25l | Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleniną 200g , sos pietruszkowy 80ml (1,7) kalafior 150g Napój 0,25lml | Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) warzywa got 150g Napój 0,25l | Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1,7) ziemniaki z zieleniną 200g fasolka szparagowa 150g Napój 0,25l |
| POD | Kisiel z owocem 0,2l | Budyń z sokiem 0,2l (7) | Biszkopty 50g (1,3) | Jogurt owocowy 0,2l (7) | Jogurt naturalny 0,2l (7) | sok warzywny 0,2l | Bułka maślana 50g (1,3,7) |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane 120g (1,) masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata Herbata 0,25 l | Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g, (9) sałata , pomidor 50g herbata 0,25l jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l serek homogenizowany 100g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml Kanapka (10) 20g z masłem 10g (7), szynkowa 30g, sałata 5g , pomidor 20g | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) polędwica drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7) | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,(9) sałata sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata , herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g | Pieczywo mieszane 120g (1,2)Masło roślinne 20g (2) pasta z wędliny i warzyw 120g (60/60g) (9) sałata Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7) |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Energia (kcal) | 2380 | 2310 | 2350 | 2390 | 2380 | 2400 | 2420 |
| Białko (g) | 89 | 95 | 102 | 100 | 90 | 80 | 100 |
| Tłuszcz (g) | 80 | 75 | 90 | 80 | 75 | 76 | 95 |
| NKT (g) | 26 | 27 | 28 | 23 | 20 | 30 | 33 |
| Węglowodany (g) | 326 | 314 | 283 | 318 | 336 | 349 | 291 |
| cukry (g) | 30 | 24 | 22 | 26 | 28 | 27 | 25 |
| Błonnik (g) | 25 | 24 | 22 | 25 | 22 | 28 | 22 |
| Sól (g) | 3,8 | 4,5 | 4,0 | 3,9 | 4,5 | 4,2 | 4,0 |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdził:

Dietetyk
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA (10 -18lat) OD 26. 01 - 04.02. 24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

| POSILEK | PIĄTEK 24.11 | SOBOTA 25.11 | NIEDZIELA 26.11 | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) twarożek 70g (7), pomidor 50g ,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) banan 150g | Mussle na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), szynka drobiowa 60g (9), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jabłko prażona 200g | Pł. kukur na mleku 0,3l(1) Pieczywo mieszane 120g (1,) masło 20g (7) kiełbasa biała na gorąco 80g (9), ketchup 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) gruszka prażona 200g | | | | |
| II śniadanie | Sok warzywny 0,2l | Jogurt naturalny 150g (7) | Cocktail mleczno –owocowy 0,2l (7) | | | | |
| OBIAD | Kalafiorowa 0,3l (,9) filet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml (1) Ziemniaki z zieleniną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l | Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1,7) ziemniaki z zieleniną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1,7) brokuł 150g, ,Napój 0,25l | | | | |
| POD | serek waniliowy 0,2l(7) | Galaretki z owocami 0,2l 0,2l | Rogal 60g (1) 1./2szt | | | | |
| KOLACJA | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata | Pieczywo mieszane 120g (1,) masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor50g Herbata 0,25l | Pieczywo mieszane 120g (1,) masło roślinne 20g(7) Szynka 60g, dżem 30g ,sałata pomidor 50g Herbata 0,25l | | | | |
| II kolacja | chleb graham (1) 20g z masłem 10g (7) ,z szynką drobiową 30g(9), sałatą5g pomidor 20g | serek owocowy 150ml (7) | kanapka (1) 20g z masłem 10g (7) ,z serem kanapkowym 30g(9), sałatą 5g , pomidor 20g | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| Energia (kcal) | 2300 | 2350 | 2480 | | | | |
| Białko (g) | 90 | 90 | 98 | | | | |
| Tłuszcz (g) | 75 | 80 | 100 | | | | |
| NKT (g) | 25 | 33 | 35 | | | | |
| Węglowodany (g) | 316 | 318 | 297 | | | | |
| sacharoza (g) | 30 | 25 | 32 | | | | |
| Błonnik (g) | 20 | 22 | 30 | | | | |
| Sód (mg) | 4,0 | 4,5 | 4,8 | | | | |

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła :

DIETETYK

Aleksandra Nowak

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne; 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne; 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.