

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA 15.02–24.02.2024 r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Sniadanie I	Ryż na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 60g (10), pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), dżem 30g, ser biały 70g (7), sałata, rzodkiewka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (7)	mussle na mleku 0,3l (1,3) pieczywo mieszane 120g, (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) ogórek zielony 50g sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) Kiełbasa śląska 80g (9) ketchup 10g, pomidor 60g kakao na mleku 0,25l (1,7)	Kasza manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynkowa 35g (G), jajko gotowane 25g (3) pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser grani 30g (7) polędwica z indyka 30g (9) sałata, papryka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), jajecznicza na parze ze szczypiorkiem, sałata 100g (3) pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
	Jabłko 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka 200g	Jabłko 200g	Mandarynka 150g	Gruszka 200g
Obiad	Grycikowa 0,3l (1,7), kotlet drobiowy panierowany z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki z zieleciną 200g, surówka z marchewki i jabłka 150 g (9), napój 0,25l	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,3l (6,9), jajko gotowane 100g (3) 2szt., ziemniaki z zieleciną 200g, sos koperkowy 80ml (1,7) surówka bułgarska 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z sosem jogurtowym 75g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab gotowany 100g (10), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml (1,7), gotowana marchewka 150g, napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (1,9), gołąbek w kapuście 300g (9), sos pomidorowy 80ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 150g (9), napój 0,25l	Zupa brokułowa 0,3l (9), sztuka mięsa wieprzowego 100g (10), sos pieczeniowy 80ml (1), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, napój 0,25l	Grochówka 0,3l (9), naleśniki z serem 2 szt (1,3,7), sos owocowo jogurtowy 80ml (7), naleśniki z dżemem 2 szt (1,3), napój 0,25l
Kolacja	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta z indyka 60g (9), papryka, ogórek zielony 50g, sałata, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g (4), ogórek kiszony, sałata 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 30g (9) ser żółty 30g (7) sałata, papryka 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser łąciaty 70g (7) sałata, rzodkiewki 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta mięsna 40g (9), polędwica sopocka 20g (10) ogórek kiszony 50g, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasztecik drobiowy 60g (9) pomidor, sałata 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g, sałata (1,3,7) herbata 0,25l
Dodatek kolacyjny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Owsianka z owocami 100g (1)	Ryż na mleku 130g (1,7)	Owsianka na mleku 2% 250ml (1,7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Serek homogenizowany 150g
Energia (kcal)	2200	2215	2260	2180	2196	2265	2360
Białko (g)	85	87	90	95	85	88	85
Tłuszcze (g)	80	82	85	88	82	89	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	320	303	314	295	323	294	312
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 DIETA PODSTAWOWA 15.02. – 24.02. 24r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1)masło 20g (7) ser topiony 30g (7), Szyunka wieprz 30g (10) sałata, ogórek konserw 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Banan 150g	zacierka na mleku 0,3l (1,7) bułka pszenna 70g (1), pieczywo mieszane 50g(1) masło 20g (7) dżem 30g ,twarożek 70g (7) rzodkiewki 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jabłko 200g	pl. kukur na mleku (ML) 0,3l,pieczywo mieszane 120g (GL) masło20g (ML) szynka drobiowa 60g(S),sałata, papryka czerwona 50g , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7) Gruszka 200g				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) udko luzowane duszone 100g (9),ziemniaki 200g sos pieczeniowy 80ml (GL) sur z białej kapusty 150g Napój 0,25l	Krupnik 0,3l (GL,S) filet rybny got 100g (4) ziemniaki 200g sos cytrynowy 80ml (1) sur z kiszanej Kapusty 150g Napój 0,25l	Kalafiorowa 0,3l (9) gulasz drobiowo -wieprzowy 15 0g(1,9,10) makaron 200g(1,3) sur bułgarska 150g Napój 0,25l				
Kolacja	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 20g(9) ser żółty 40g (7), papryka50g, sałata, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta jajeczna 70g(3), pomidor 60g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7),pasztet drobiowy 60g (9) sałata, pomidor 50g herbata z 0,25l				
Posiłek nocny	Owsianka na mleku 100g (1,7)	Skyr 150g (7)	Ryz na mleku 130g (7)				
Energia (kcal)	2300	2263					
Białko (g)	95	92	88				
Tłuszcze (g)	85	85	85				
NKT (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	289	314	308				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

ZATWIERDZIL:

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 DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 15.02–24.02.2024 r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Sniadanie I	Ryż na mleku 0,31 (7) pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 60g (10), pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jabłko prażone 200g	zacierka na mleku 0,31 (1,3,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser biały chudy 70g (7), sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (7) Mandarynka	mussle na mleku 0,31 (1,3) pieczywo mieszane 120g, (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Banan 150g	pl. kukur na mleku 0,31 (7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g(7) Szynka drobiowa 60g,(9), pomidor 50g, sałata, kakao na mleku 0,25l (1,7) Gruszka prażona 200g	Kaszka manna na mleku 0,31 (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynkowa 60g (G), dzem 30g pomidor 50g, sałata z mlekiem 0,25l (1,7) Jabłko prażone 200g	Ryż na mleku 0,31 (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser grani 40g (7) poledwica z indyka 20g (9) pomidor 50g, sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jogurt naturalny 150g	mussle na mleku 0,31 (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), białko jaja kurzego ze szczyptką 100g (3) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Gruszka prażona 200g
Obiad	Grycikowa 0,31 (1,7), filet z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki z zieleciną 200g, warzywa gotowane 150 g (9), napój 0,25l	Barszcz czerwony ziemniakami 0,31 (6,9), jajo gotowane 100g (3) 2szt., ziemniaki z zieleciną 200g, sos koperkowy 80ml (1,7) brokuł gotowany 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,31 (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,31 (1,3,9), schab gotowany 100g (10), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml (1,7), marchew gotowany 150g, napój 0,25l	Jarzynowa 0,31 (1,9), pulpety w sosie pomidorowym 200g (9), sos pomidorowy 80ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g (9), napój 0,25l	Zupa brokułowa 0,31 (9), sztuka mięsa wieprzowego 100g (10), sos beszamelowy 80ml (1), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,31l (9), filet drobiowy duszony 100g (10) sos potrawkowy 80ml (1) ziemniaki z zieleciną 200g, brokuł gotowane 150g, napój 0,25l
Kolacja	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g (9) dzem 30g, pomidor 50g, sałata, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g, pomidor, sałata 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (9) sałata, pomidor 50g herbata 0,25l Owsianka z owocami 100g (1)	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser łaciaty 70g (7) sałata, pomidor 50g herbata 0,25l Ryż na mleku 130g (1,7)	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta mięsna 40g (9), poledwica sopocka 20g (10) pomidor, sałata 50g, herbata 0,25l Owsianka na mleku 2% 250ml (1,7)	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 30g (9), serek kanapkowy 30g (7) pomidor, sałata 50g herbata 0,25l Jogurt owocowy 150g (7)	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), sałatką makaronowa z szynką i warzywami 200g (1,3,7, sałata herbata 0,25l Serek homogenizowany 150g
Dodatek kolacyjny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)					
Energia (kcal)	2138	2212	2260	2271	2315	2320	2200
Białko (g)	88	90	89	92	86	87	88
Tłuszcze (g)	81	78	71	78	80	82	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	325	314	317	302	326	305	314
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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 IATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 15.02. – 24.02. 24r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1)masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (10) sałata, pomidor b sk 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Banan 150g	zacierka na mleku 0,3l pieczywo mieszane 120g(1) masło 20g (7) dżem 30g ,twarożek 70g (7) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jablko prażone 200g	pl. kukur na mleku (7) 0,3l,pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7) szynka drobiowa 60g(9),sałata, pomidor 50g , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7) Gruszka prażona 200g				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) udko luzowane duszone 100g (9),ziemniaki 200g sos koperkowy 80ml (GL) Kalafior gotowany 150g Napój 0,25l	Krupnik 0,3l (GL,S) filet rybny got 100g (4) ziemniaki 200g sos cytrynowy 80ml (1) sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Kalafiorowa 0,3l (9) gulasz drobiowo 150g(1,9,10) makaron 200g(1,3) Marchew gotowana 150g Napój 0,25l				
Kolacja	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g(9), pomidor 50G, sałata, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta warzywna 70g pomidor 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7),serek ziołowy 70g (9) sałata, pomidor 50g herbata z 0,25l				
Posiłek nocny	Owsianka na mleku 100g (1,7)	Skyr 150g (7)	Ryż na mleku 130g (7)				
Energia (kcal)	2200	2230	2211				
Białko (g)	85	93	87				
Tłuszcze (g)	81	90	89				
NKT (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	300	319	322				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

ZATWIERDZIŁ:

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 DIETA ŁATWOSTRAWNA/ PAPKOWATA 15.02–24.02.2024 r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Sniadanie I	Ryż na mleku 0,3l (7) pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 60g (10), pomidor bez skóry 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 20g, ser biały chudy 70g (7), sałata, pomidor bez skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (7)	mussle na mleku 0,3l (1,3) pieczywo mpszenne 120g, (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l (7) Pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g(7) Kielbasa śląska 80g (9), ketchup 10g pomidor 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)	Kaszkka manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynkowa 40g (G) jajo gotowane 25g Pomidor, 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), ser grani 40g (7) poledwica z indyka 20g (9) pomidor 50g, sałata, Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3) pomidobez skóry 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	Jogurt naturalny 150g	Gruszka prażona 200g
Obiad	Grycikowa 0,3l (1,7), filet z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki z zieleniną 200g, warzywa gotowane 150 g (9), napój 0,25l	Barszcz czerwony ziemniakami 0,3l (6,9), jajo gotowane 100g (3) 2szt., ziemniaki z zieleniną 200g, sos koperkowy 80ml (1,7) brokuł gotowane 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab gotowany 100g (10), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml (1,7), marchew r gotowany 150g, napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (1,9), pulpety w sosie pomidorowym 200g (9), sos pomidorowy 80ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g (9), napój 0,25l	Zupa brokułowa 0,3l (9), sztuka mięsa wieprzowego 100g (10), sos beszamelowy 80ml (1), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), filet drobiowy duszony 100g (10) sos potrawkowy 80ml (1) ziemniaki z zieleniną 200g, brokuł gotowane 150g, napój 0,25l
Kolacja	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g (9) dzem 30g, pomidor 50g, sałata, herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g, sałata herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (9) sałata, pomidor b sk 50g herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), ser łaciaty 70g (7) sałata, pomidor b sk 50g herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), pasta mięsna 40g (9), poledwica sopocka 20g (10) pomidor b sk, sałata 50g, herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka 40g (9), serek kanapkowy 20g (7) pomidor bez skóry 50g sałata herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), sałata makaronowa z szynką i warzywami 200g (1,3,7), sałata herbata 0,25l
Dodatek kolacyjny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Owsianka z owocami 100g (1)	Ryż na mleku 130g (1,7)	Owsianka na mleku 2% 250ml (1,7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Serek homogenizowany 150g
Energia (kcal)	2138	2212	2260	2271	2315	2320	2200
Białko (g)	88	90	89	92	86	87	88
Tłuszcze (g)	84	87	89	91	89	93	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g) cukry (g)	325	314	317	302	326	305	314
	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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

DIAETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS IATWOSTRAWNA 15.02. – 24.02. 24r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenne 120g (1)masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (10) sałata, pomidor b sk 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Banan 150g	zacierka na mleku 0,3l pieczywo pszenne 120g(1) masło 20g (7) dżem 30g ,twarożek 70g (7) pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jablko prażone 200g	pl. kukur na mleku (7) 0,3l,pieczywo pszenne 120g (1) masło20g (7) szynka drobiowa 60g(9),sałata, pomidor bez skóry 50g , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7) Gruszka prażona 200g				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) udko luzowane duszone 100g (9),ziemniaki 200g sos koperkowy 80ml (GL) Kalafior gotowany 150g Napój 0,25l	Krupnik 0,3l (GL,S) filet rybny got 100g (4) ziemniaki 200g sos cytrynowy 80ml (1) sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Kalafiorowa 0,3l (9) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(1,9,10) makaron 200g(1,3) Marchew gotowana 150g Napój 0,25l				
Kolacja	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g(9), pomidor bez skóry 50g, sałata, herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), pasta jajeczna 70g(J3, pomidor 50g herbata 0,25l	pieczywo pszenne120g (1) masło 20g (7 SEREK ZIOŁOWY 70G (7) sałata, pomidor bez skóry 50g herbata z 0,25l				
Posiłek nocny	Owsianka na mleku 100g (1,7)	Skyr 150g (7)	Ryż na mleku 130g (7)				
Energia (kcal)	2200	2230	2211				
Białko (g)	85	93	87				
Tłuszcze (g)	89	92	94				
NKT (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	300	319	322				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

ZATWIERDZIŁ:

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 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 15.02–24.02.2024 r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Sniadanie I	(7) pieczywo razowe 120g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 60g (10), pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jabłko 200g	(1,3,7) pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 20g, ser biały chudy 70g (7), sałata, rzodkiewka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (7) Kiwi 100g	mussle na mleku 0,3l (1,3) pieczywo razowe 120g, (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) ogórek zielony 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Grejpfrut 200g	pl. kukur na mleku 0,3l (7) Pieczywo razowe 120g (1) masło 20g(7) Kielbasa śląska 80g,(9), keczup 10g Pomidor, 60g kakao na mleku 0,25l (1,7) Gruszka 200g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), szynkowa 35g (9), jajo gotowane 25g (3) pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jabłko 200g	Ryż na mleku 0,3l (1,7) Pieczyworazowe 120g (1) masło 20g (7), ser grani 40g (7) polędwica z indyka 20g (9) papryka, sałata 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Kiwi 100g	mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), jajecznica na parze ze szczypiorkiem 100g (3) pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Gruszka 200g
II śniadanie	Sok warzywny 0,2 l	Sok pomidorowy 0,2l	Serek homogenizowany bez cukru 0,2l	Mus jabłkowy bez cukru 0,2l	Kefir 0,2l	Serek waniliowy bez cukru 150ml	Sok warzywny
Obiad	Grycikowa 0,3l (1,7), filet pieczony 100g (10), ziemniaki z zieleniną 200g, warzywa gotowane 150 g (9), kompot bez cukru 0,25	Barszcz czerwony ziemniakami 0,3l (6,9), jajo gotowane 100g (3) 2szt., ziemniaki z zieleniną 200g, sos koperkowy 80ml (1,7) brokuł gotowane 150g, kompot bez cukru 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 150g, kompot bez cukru 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab gotowany 100g (10), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml (1,7), marchew gotowana 150g, kompot bz c 0,25l	Jarzynowa 0,3l (1,9), pulpety w sosie pomidorowym 200g (9), sos pomidorowy 80ml (1), ziemniaki 200g, surówka z warzywa gotowane 150g (9), kompot bez cukru 0,25l	Zupa brokułowa 0,3l (9), sztuka mięsa wieprzowego 100g (10), sos beszamelowy 80ml (1), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, kompot bez cukru 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), filet drobiowy duszony 100g (10) sos potrawkowy 80ml (1) ziemniaki z zieleniną 200g, brokuły gotowane 150g, kompot bez cukru 0,25l
Podwieczorek	Kefir 0,2l (7)	Budyń bez cukru 0,2l (1,7)	Kisiel bez cukru 0,2l (1)	Jogurt naturalny 150ml	Grejpfrut 1szt	Wafle ryżowe 30g 0,2l	Budyń bez cukru 0,2l
Kolacja	pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g (9) ,pomidor 50g sałata, herbata 0,25l	pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g , ogórek kiszony, sałata 50g herbata 0,25l	pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (9) sałata, pomidor 50g herbata 0,25l	Pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), ser łaciaty 70g (7) sałata, pomidor 50g herbata 0,25l	pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), pasta mięsna 40g (9), polędwica sopocka 20g (10) ogórek konserwowy, 50g, herbata 0,25l	pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), , serek kanapkowy 20g (7) pomidor 50g, sałata herbata 0,25l szynka drobiowa 40g (10)	pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (1,3,7) sałata, herbata 0,25l
Dodatek białkowy	chleb graham 20g, masło roślinne 10g, ser biały 30g, ogórek	Jogurt naturalny 150g (7)	kefir 2% 150ml (7)	Chleb graham 20g (1), masło roślinne 10g, szynka drobiowa 20g, ogórek	Skyr 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Serek homogenizowany bez cukru 150g
Energia (kcal)	2215	2258	2264	2301	2340	2336	2254
Białko (g)	88	90	89	92	86	87	88
Tłuszcze (g)	80	81	82	83	82	89	79
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	325	314	317	302	326	305	314
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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

DIECETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 15.02. – 24.02. 24r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
Śniadanie	pieczywo razowe 120g (1) masło r 20g (7) Szynka drobiowa 60g (10) sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Grejpfrut 150g kisiel bez cukru 0,2l (1)	pieczywo razowe 120g(1) masło 20g (7) ,twarożek chudy 70g(7) pomidor 50g sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), jabłko 200g kefir 0,2l	0,3l, pieczywo razowe 120g (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g(9), sałata, ogórek kiszony 50g , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7) gruszka 200g napój jogurtowo- owocowy bez cukru				
II śniadanie							
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) udko luzowane duszone 100g (9), ziemniaki 200g sos koperkowy 80ml (GL) Kalafior gotowany 150g, kompot bz c 0,25l	Krupnik 0,3l (GL,S) filet rybny got 100g (4) ziemniaki 200g sos cytrynowy 80ml (1) sałata z jogurtem 75g (7), kompot bz c 0,25l	Kalafiorowa 0,3l (9) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(1,9,10) makaron 200g(1,3) Surówka bułgarska 150g, kompot bz c 0,25l 150g				
Podwieczorek	Jogurt naturalny 0,2l	Sok pomidorowy 0,2l	Sok warzywny 0,2l				
Kolacja	pieczywo razowe 120g (1) masło r 20g (7), szynka z indyka 60g(9), pomidor 50g , sałata, herbata 0,25l	pieczywo razowe 120g (1) masło r 20g (7), pasta jajeczna 70g(3), ogórek kiszony 50g herbata 0,25l	pieczywo razowe 120g (1) masło r 20g (7), szynka drobiowa 60g (9) sałata, pomidor 50g herbata z 0,25l				
Dodatek białkowy	Chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g (7) z szynką drobiową 30g (9) sałata 5g, pomidorem 20g	Skyr 150g (7)	Serek naturalny 150g (7)				
Energia (kcal)	2300	2315	2298				
Białko (g)	83	93	87				
Tłuszcze (g)	89	92	94				
NKT (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	293	302	315				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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

ZATWIERDZIŁ:

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS DIETA BOGATOBIAŁKOWA 15.02– 24.02.2024 r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Sniadanie I	Ryż na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 60g (10), ser żółty 20g (7) pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), dżem 30g, ser biały 70g (7), sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (7)	mussle na mleku 0,3l (1,3) pieczywo mieszane 120g, (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9), ser żółty 20g (7) pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) Kielbasa śląska 80g (9), ketchup 10g pomidor 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynkowa 35g (G), jajo gotowane 25g, twaróg 30g pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser grani 60g (7) poledwica z indyka 30g (9) pomidor 50g, sałata 30g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	musle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), jajecznica na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata pomidor 60g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	Jogurt naturalny 150g	Gruszka prażona 200g
Obiad	Grycikowa 0,3l (1,7), filet z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki z zieleciną 200g, warzywa gotowane 150g (9), napój 0,25l	Barszcz czerwony ziemniakami 0,3l (6,9), jajo gotowane 100g (3) 2szt., ziemniaki z zieleciną 200g, sos koperkowy 80ml (1,7) brokuły 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab gotowany 100g (10), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml (1,7), marchew gotowany 150g, napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (1,9), pulpety w sosie pomidorowym 200g (9), sos pomidorowy 80ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g (9), napój 0,25l	Zupa brokułowa 0,3l (9), sztuka mięsa wieprzowego 100g (10), sos beszamelowy 80ml (1), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), filet drobiowy duszony 100g (10) sos potrawkowy 80ml (1) ziemniaki z zieleciną 200g, brokuł gotowane 150g, napój 0,25l
Kolacja	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g (9) ser topiony 30g, dżem 30g, pomidor, sałata 50g, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g, serek kanapkowy 20g (4), pomidoro, sałata 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 60g (9) ser żółty 20g (7) sałata, pomidor b sk 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser łaciaty 70g (7) sałata, pomidor b sk 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta mięsna 40g (9), poledwica sopocka 40g (10) pomidor, sałata 50g, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (9), serek kanapkowy 20g (7) pomidor 50g, sałata herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (1,3,7), sałata herbata 0,25l
Dodatek kolacyjny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Owsianka z owocami 100g (1)	Ryż na mleku 130g (1,7)	Owsianka na mleku 2% 250ml (1,7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Serek homogenizowany 150g
Energia (kcal)	2290	2270	2310	2290	2350	2390	2440
Białko (g)	102	96	94	99	91	93	92
Tłuszcze (g)	84	87	89	91	89	93	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	325	314	317	302	326	305	314
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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

JADŁOSPIS BOGATOBIAŁKOWA 15.02. – 24.02. 24r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
śniadanie	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1)masło 20g (7) ser żółty 30g (7), Szynka drobiowa 60g (10) sałata, pomidor b sk 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Banan 150g	zacierka na mleku 0,3l pieczywo mieszane 120g(1) masło 20g (7) dżem 30g ,twarożek 70g (7) pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jablko prażone 200g	pl. kukur na mleku (7) 0,3l,pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7) szynka drobiowa 60g(9),sałata, pomidor 50g ser żółty 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7) Gruszka prażona 200g				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) udko luzowane duszone 100g (9),ziemniaki 200g sos koperkowy 80ml (GL) Kalafior gotowany 150g Napój 0,25l	Krupnik 0,3l (GL,S) filet rybny got 100g (4) ziemniaki 200g sos cytrynowy 80ml (1) sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Kalafiorowa 0,3l (9) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(1,9,10) makaron 200g(1,3) Marchew gotowana 150g Napój 0,25l				
Kolacja	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 40g(9) ser żółty 40g (7), pomidor , sałata 50g, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta jajeczna 70g(13, pomidor 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7),ser ziołowy 70g (9) sałata, pomidor 50g herbata z 0,25l				
Posiłek nocny	Owsianka na mleku 100g (1,7)	Skyr 150g (7)	Ryż na mleku 130g (7)				
Energia (kcal)	2330	2300	2293				
Białko (g)	101	99	95				
Tłuszcze (g)	89	92	94				
NKT (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	300	319	322				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

ZATWIERDZIŁ:

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

Diana Sztulpa
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA (10-18lat) 15.02–24.02.2024 r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02	
Sniadanie I	Ryż na mleku 0,3l (7) pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 60g (10), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), dżem 30g, ser biały 70g (7), sałata, rzodkiewka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (7)	mussle na mleku 0,3l (1,3) pieczywo mieszane 120g, (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g(9) ogórek ziel 50g , sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g(7) Kielbasa śląska 80g,(9) ketchup 10g, pomidor 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynkowa 35g (10) Pomidor 50g, jajko gotowane 25g (3) 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) , ser grani 40g (7) polędwica z indyka 20g (9) papryka 50g,sałata Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	musle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), jajecznicza na parze ze szczypiorkiem 100g (3) pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	musle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), jajecznicza na parze ze szczypiorkiem 100g (3) pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
	Jabłko 200g	Mus owocowy 150g	Banan 150g	Gruszka 200g	Jabłko 200g	Banan 150g	Gruszka 200g	
II śniadanie	Serek waniliowy 150g (7)	Sok warzywny 0,2l	Herbatniki 50g (1,3)	Kisiel owocowy 0,2l	Biszkopty 50g (1,3)	Serek waniliowy 150g	Sok owocowy „Kubus”0,2l	
Obiad	Grycikowa 0,3l (1,7), kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z marchewki i jabłka 150 g (9), napój 0,25l	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,3l (6,9), jajko gotowane 100g (3) 2szt., ziemniaki z zieleniną 200g, sos koperkowy 80ml (1,7) surówka bułgarska 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z sosem jogurtowym t 75g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab gotowany 100g (10), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml (1,7), marchew gotowana 150g, napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (1,9), gołąbek w kapuście 300g (9), sos pomidorowy 80ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera z zieloną pietruszką 150g (9), napój 0,25l	Zupa brokułowa 0,3l (9), sztuka mięsa wieprzowego 100g (10), sos pieczeniowy 80ml (1), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, napój 0,25l	Grochówka 0,3l (9), naleśniki z serem 2 szt (1,3,7), sos owocowo jogurtowy 100ml (7), naleśniki z dżemem 2 szt (1,3), napój 0,25l	
Podwieczorek	mus jabłkowy 0,2l	Kisiel owocowy 0,2l (1)	Budyń z sokiem 0,2l	Mus truskawkowy 0,2l	Jogurt naturalny 150g (7)	Budyń z sokiem 0,2l (7)	Kisiel owocowy 0,2l (1)	
Kolacja	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g (9) ogórek zielony 50g, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g (4) , ogórek kiszony 50g,sałata ,herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka wieprz 30g (9) ser żółty 30g (7) sałata, papryka 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser laciaty 70g (7) sałata, rzodkiewki 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta mięsna 40g (9), polędwica sopočka 20g (10) ogórek kiszony 50g, sałata , herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), paszтет drobiowy 60g (9) pomidor, sałata 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (1,3,7) herbata 0,25l, sałata	
pośiłek nocny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Owsianka z owocami 100g (1)	Ryż na mleku 130g (1,7)	Owsianka na mleku 2% 250ml (1,7)	chleb graham (1) 20g, masło 10g, szynka drobiowa (9) 20g, ogórek kiszony 20g	Serek homogenizowany 150g	
Energia (kcal)	2380	2314	2364	2358	2250	2296	2360	
Białko (g)	91	93	97	100	94	93	101	
Tłuszcze (g)	80	82	85	88	82	89	78	
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25	
Węglowodany (g)	320	303	314	295	323	294	312	
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24	
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23	
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7	

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

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

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA (10-18 lat) 15.02. – 24.02. 24r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
Śniadanie	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1)masło 20g (7) ser topiony 30g (7), Szynka wieprz 30g (10) sałata, ogórek konserw 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Banan 150g	zacierka na mleku 0,3l (1,7) bułka grahamka 70g (1), pieczywo mieszane 50g(1) masło 20g (7) dżem 30g ,twarożek 70g (7) rzodkiewki 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) Jabłko 200g	pl. kukur na mleku (7) 0,3l, pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g(9), sałata, papryka czerwona 50g , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7) Gruszka 200g				
II śniadanie	Kisiel owocowy 0,2l	Budyń z sokiem 0,2l (7)	Skyr 150g (7)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) udko luzowane duszone 100g (9), ziemniaki 200g sos pieczeniowy 80ml (GL) sur z białej kapusty 150g Napój 0,25l	Krupnik 0,3l (GL,S) filet rybny got 100g (4) ziemniaki 200g sos cytrynowy 80ml (1) sur z kiszanej Kapusty 150g Napój 0,25l	Kalafiorowa 0,3l (9) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(1,9,10) makaron 200g(1,3) sur bułgarska 150g Napój 0,25l				
Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g (7)	Serek waniliowy 150g (7)	Koktajl owocowo- jogurtowy 0,2l (7)				
Kolacja	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 20g(9) ser żółty 40g (7), papryka, 50g sałata, herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasta jajeczna 70 g(J3, pomidor 50g herbata 0,25l	pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), pasztet drobiowy 60g (9) sałata, pomidor 50g herbata z 0,25l				
Posiłek nocny	Rogal 60g masło 10g (1,7)	Skyr 150g (7)	Ryż na mleku 130g (7)				
Energia (kcal)	2400	2401	2398				
Białko (g)	103	100	98				
Tłuszcze (g)	85	85	85				
NKT (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	289	314	308				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

ZATWIERDZIŁ:

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 DIETA ŁATWOSTRAWNA 10-18 lat 15.02– 24.02.2024 r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 15.02	Piątek 16.02	Sobota 17.02	Niedziela 18.02	Poniedziałek 19.02	Wtorek 20.02	Środa 21.02
Sniadanie I	Ryż na mleku 0,31 (7) pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 60g (10), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,31 (1,3,7) pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 20g, ser biały chudy 40g (7), sałata, pomidor bez skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (7)	mussle na mleku 0,31 (1,3) pieczywo pszenne 120g, (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,31 (7) Pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g(7) Kielbasa śląska 80g,(9),ketchup 10g Pomidor b sk 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)	Kasza manna na mleku 0,31 (1,7) pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynkowa 35g (G), Pomidor 50g, jajko gotowane 25 (3) sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,31 (1,7) 20g (7) , ser grani 40g (7) poledwica z indyka 20g (9) pomidor 50g bez skóry Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	mussle na mleku 0,31 (1,7) Pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3) pomidor bez skóry 60g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)
	Jabłko prażone 200g	Sok warzywny 0,25l	Banan 150g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	Banan 150g	Gruszka prażona 200g
II śniadanie	Serek waniliowy 150g (7)	Mus owocowy 0,2l	Herbatniki 50g (1,3)	Kisiel owocowy 0,2l (7)	Biszkopty 50g (1,3)	Serek waniliowy 150g (7)	Sok owocowy „kubuś” 0,2l
Obiad	Grycikowa 0,3l (1,7), FILET Z PIECA 100g (1,3,9), ziemniaki z zieleciną 200g, warzywa gotowane 150 g (9), napój 0,25l	Barszcz czerwony ziemniakami 0,3l (6,9), jajko gotowane 100g (3) 2szt., ziemniaki z zieleciną 200g, sos koperkowy 80ml (1,7) brokuły 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), msalata z jogurtem 75g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab gotowany 100g (10), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml (1,7), marchew gotowana 150g, napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (1,9), pulpety w sosie pomidorowym 200g (9), sos pomidorowy 80ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g (9), napój 0,25l Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa brokułowa 0,3l (9), sztuka mięsa wieprzowego 100g (10), sos beszamelowy 80ml (1), ziemniaki 200g, buraki gotowane 150g, napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9), filet drobiowy duszony 100g (10) sos potrawkowy 80ml (1) ziemniaki z zieleciną 200g, buraki gotowane 150g, napój 0,25l
Podwieczorek	Mus jabłkowy 0,2l	Kisiel owocowy 0,2l (1)	Budyń z sokiem 0,2l (7)	Mus truskawkowy 0,2l		Budyń z sokiem 0,2l (7)	Kisiel owocowy 0,2 (1)
Kolacja	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g (9) dzem 30g ,pomidor b sk, sałata 50g, herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g , pomidor b sk r,sałata 50g herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (9) sałata, pomidor b sk 50g herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), ser łaciaty 70g (7) sałata, pomidor b sk 50g herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7) pasta mięsna 40g (9), poledwica sopocka 20g (10) pomidor b sk, 50g sałata, herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7) 40g (9) , serek kanapkowy 20g (7) pomidor 50g bez skóry , sałata herbata 0,25l szynka drobiowa 40g	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200g (1,3,7), sałata herbata 0,25l
Dodatek kolacyjny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	chleb pszenny 20g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), sałata, ogórek 20g	Ryż na mleku 130g (1,7)	Owsianka na mleku 2% 250ml (1,7)	Kanapka – chleb pszenny 20g (1), szynka 20g(10), masło 10 g(7) ogórek zielony 20g	Serek homogenizowany 150g
Energia (kcal)	2145	2240	2278	2293	2340	2355	2220
Białko (g)	88	90	89	92	86	87	88
Tłuszcze (g)	84	87	89	91	89	93	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	20	22	25	20	21	25
Węglowodany (g)	300	301	298	296	305	299	302
cukry (g)	23	26	20	21	22	25	24
Błonnik (g)	30	22	35	32	35	23	23
Sól (g)	5,2	5	5,1	4,5	4,2	4,5	4,7

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk
 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 IATWOSTRAWNA 10-18lat 15.02. – 24.02. 24r. DLA SZPITALA W RAWICZU

	Czwartek 22.02	Piątek 23.02	Sobota 24.02				
Śniadanie	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenne 120g (1)masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (10) sałata, pomidor b sk 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l pieczywo pszenne 120g(1) masło 20g (7) dżem 30g ,twarożek 70g (7) pomidor bez skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	pl. kukur na mleku (7) 0,3l, pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7) szynka drobiowa 60g(9), sałata, pomidor bez skóry 50g , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7)				
	Banan 150g	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 200g				
II śniadanie	Kisiel owocowy 0,2l	Budyń z sokiem 0,2l (7)	Skyr 0,2l (7)				
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,9) udko luzowane duszone 100g (9), ziemniaki 200g sos koperkowy 100ml (GL) Kalafior gotowany 150g, napój 0,25l	Krupnik 0,3l (GL,S) filet rybny got 100g (4) ziemniaki 200g sos cytrynowy 100ml (1) sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Kalafiorowa 0,3l (9) gulasz drobiowo -wieprzowy 150g(1,9,10) makaron 200g(1,3) Marchew gotowana 150g, napój 0,25l				
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150g (7)	Serek waniliowy 150g(7)	Napój owocowo-jogurtowy 150g (7)				
Kolacja	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), szynka z indyka 60g(9), pomidor 50g bez skóry, sałata , herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), pasta jajeczna 70g(J3, pomidor 50g herbata 0,25l	pieczywo pszenne 120g (1) masło 20g (7), serek ziołowy 70g (9) sałata, pomidor bez skóry 50g herbata z 0,25l				
Posiłek nocny	Rogal 60g (1) masło 10g (7)	Skyr 150g (7)	Chleb pszenny 20g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g, sałata, pomidor bez skóry 20g,				
Energia (kcal)	2200	2230	2211				
Białko (g)	85	93	87				
Tłuszcze (g)	89	92	94				
NKT (g)	27	21	26				
Węglowodany (g)	300	319	322				
cukry (g)	30	38	30				
Błonnik (g)	32	25	22				
Sól (g)	4,8	4,5	5,1				

sporządziła : mgr Diana Sztulpa dietetyk kliniczny, psychodietetyk

ZATWIERDZIŁ:

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