

JADŁOSPIS PODSTAWOWA OD 25.02 – 05.03. 234r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIALEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, ogórek ziel 50g, sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (9), ser topiony 30g (7) ogórek kiszony 50g,sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l(1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie120g (1), Masło 20g (7) ser żółty 50g (7), dżem 30g , rozdkiewki 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (1,7) bulka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) pasztet drobiowy 60g (6) ogórek ziel 50g, sałata kawa z mlekkiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bulka pszenna 50g (1) Masło (7) jajeczniaca na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka 200g	Jabłko 200g	Gruszka 200g	Banan 150g
Obiad	Rosół z makaronem (13,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml sur bułgarska 75g, marchewka z groszkiem 75g, napój 0,2l	Ogórkowa z ziemniakami 0,3l (6,9) kluski lyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) kapusta kiszona got 75g warzywa got 75g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,3l (9) schab duszony w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2), sos pieczeniowy 80ml(1) , sur z białej kapusty 75g, buraczki 75g, Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza gryczana 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieloną 200g fasolka szparagowa z bulką tartą 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,25l	Zupa z ciecierzycy 0,3l (1,7) filet rybny panierowany 100g (1,3,4) sos grecki 150g(1) ziemniaki 200g kaliafor 75g napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (,7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieloną 200g sos koperkowy (1) buraczki 150g Napój 0,2l
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g, sałata , papryka 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) połędwica sopocka 60g (10) ogórek ziel 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g sałata jarzynowa 100g (7) sałata, herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziółowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2 l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g sałata, papryka 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
Posiłek nocny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g(7))	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kasza na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)
Energia (kcal)	2420	2400	2410	2390	2430	2330	2390
Białko (g)	85	90	95	96	88	90	96
Tłuszcze (g)	80	83	84	83	83	85	86
NKT(g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	340	348	319	313	332	301	308
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Błonnik (g)	28	26	30	21	25	29	25
Sól (g)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

D. JETTYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS PODSTAWOWA OD 25.02. – 05.03.24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIALEK 04.03	WTOREK 05.03			
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) kielbasa śląska 80g (9) ketchup 10g pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,2l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) masło 20g(7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3) , sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekkiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) połędwica z indyka 60g (9) pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,2l (1,7)			
OWOC	porzeczka 200g	Gruszka 200g	Mandarynka 150g			
OBIAD	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) pieczeń wieprzowa duszona 100g (10) ziemniaki z zieloną 200g sos pieczeniowy 80ml , brokuł 75g sur z czerwonej kapusty 75g napój 0,25l	Fasolowa 0,3l (6,9) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Koperkowa z ziemniakami (9) 0,25l udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g Sos potrawkowy 80ml(1) sur z marchwi i selera 75g (9) kapusta biała got 75g Napój 0,25l			
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g (7) sałata, pomidor 50g herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z kureczką 60g (9) ogórek ziel 50g sałata Herbata 0,25l			
Posiłek nocny	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kasza na mleku 130g (1,7)			
Energia (kcal)	2320	2400	2450			
Białko (g)	94	96	90			
Tłuszcze (g)	78	86	80			
NKT(g)	20	32	28			
Węglowodany (g)	311	311	342			
cukry (g)	40	25	28			
Błonnik (g)	30	35	30			
Sól (g)	5,1	4,8	5,1			

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

D. JETTYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS Z OGRAN LATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW OD 25.02 – 05.03. 24r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Pieczony mieszane 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, ogórek ziel 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25(1,7)	Pieczony mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (9), ser topiony 30g (7) ogórek kiszony 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25(1,7)	Pieczony mieszane 120g (1), Masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) - rzodkiewki 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekiem 0,25(1,7) b/c	bulka grahamka 50g (1), pieczywo mieszane 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g,sałata , kakao na mleku 0,25(1,7) b/c	pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) ogórek ziel 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25(1,7) b/c	pszemno-zytnie 70g (1), bulka grahamka 50g (1) Masło (7) jajecznicza na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25(1,7) b/c	pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kakao na mleku 0,25(1,7) b/c
Owoc	Jabłko 200g	Mandarynka 150g	Grejfrut 150g	Mandarynka 200g	Jabłko 200g	Mandarynka 150 g	Grejfrut 150g
II Ś	Sok pomidorowy b/c 200g	Budyn b/c 0,2l	jogurt naturalny 200 ml	Kisiel b/c 0,2l	Sok pomidorowy 200ml	Budyn b/ cukru 200ml (7)	Kisiel owocowy b/c 200ml
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1,7) 80ml sur bulgarska 75g, marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Ogórkowa 0,3l(6,9) kloski lyżka kładzione z szynka bez okras 250g (1,3,9) kapusta kiszona got 75g warzywa got 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,3l (9) schab duszony w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2), sos pietruszkowy 80ml(1,7), sur z białej kapusty 75g, buraczki 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza gryczana 200g(1) sos mięsno-warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieloną 200g fasolka szparagowa z bulką tartą 150g, sos beszamelowy 80ml kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Zupa z ciecierzycy 0,3l (6,9) filec rybny got 100g (4) sos grecki 150ml (1) ziemniaki 200g kalafior 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieloną 200g sos koperkowy (1,7) buraczki 150 g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l
Podwieczorek	Kisiel b/c 02l	Wafle ryżowe 30g	Sok pomidorowy b/c 02l	Jogurt naturalny 0,2l(7)	Wafle ryżowe 30g	sok warzywny 0,2l	maślanka 0,2lb/c
Kolacja	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), sałata, papryka 50g herbata b/c 0,2l	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata, Herbata b/c 0,2l	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g(7) półdewica sopocka 60g (10) ogórek ziel 50g, sałata b/c 0,2l	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g sałata jarzynowa 100g(7) sałata, herbata b/c 0,2l	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziolowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata b/c 0,2l	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) twaróg 70g (7), sałata, papryka 50g herbata b/c 0,2l	Pieczony mieszane 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata b/c 0,2l
Posilek nocny	Serek waniliowy b/c 150g (7)	Jogurt naturalny b/c 150g(7)	chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g (7), szynkowa 30g (10), sałata 5g, ogórek ziel 20g	serek waniliowy b/c (7) 150g	Jogurt naturalny 150ml (7) b/c	Serek homogenizowany 150g (7) b/c	Jogurt naturalny b/c 150ml (7)

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

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS Z OGRAN LATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW OD 25.02 – 05.03. 24r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03
Śniadanie I	Pieczony mieszane 120g (1), masło 20g(7) kielbasa śląska 80g, ketchup 10g, pomidor 50g sałata kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,2l (1,7)	pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7),pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g, sałata, kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) b/c	Pieczony mieszane 120g (1), masło 20g (7) półdewica z indyka 60g (9) sałata, ogórek ziel 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) b/c
OWOC	pomarańcza 200g	Jabłko 200g	Mandarynka 150g
II Ś	Jogurt naturalny b/c 200g	Kisiel owocowy b/c 200g	Kefir 0,2l
OBIAD	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) schab got z 100g (10) ziemniaki z zieloną 200g sos śmietanowy 80ml(1,7) brokol 75g sur z czerwonej kapusty 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Fasolowa 0,3l (6,7) pierogi z mięsem 350g (1,3,9) warzywa got 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Koperkowa z ziemniakami (9) 0,25l (7) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g Sos potrawkowy 80ml(1,7) sur z marchwi i selera 75g(9), kapusta biała got 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l
PODW	Sok pomidorowy 0,2l	Cocktail owsiano - owocowy b/ cukru 200ml	Budyn b/c 200ml
KOLACJA	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g, sałata, pomidor 50g herbata b/c 0,25l	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata b/c 0,25l	Pieczony mieszane 120g (1), masło roślinne 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata b/c 0,25l
Posilek nocny	chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g(7) z szynką drobiową 30g(9) sałata 5g, z ogórkiem ziel 20g	serek waniliowy b/c 150ml (7)	chleb graham 20g (1), z masłem roślinnym (7), ser kanapkowy 30g (7), ogórek kiszony 20g, sałata 5g

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

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja oraz produkty pochodne ; 4 ryby oraz produkty pochodne ; 6 soja i produkty pochodne ; 7 mleka i produkty

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA OD 25.02 – 05.03. 24r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIALEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Musli na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło 20g (7) ser biały 70g (7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryż na mleku 0,3l (7) bulka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g, sałata kakao na mleku 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bulka pszenna 50g (1) Masło (7) jajecznicza na parze ze szczypiorkiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 200g	Banan 150g
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1,7) 80ml marchewka got 150 g, napój 0,25l	Szpiniakowa z ziemniakami 0,3l (9) kluski lyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) warzywa got 150 g Napój 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,3l (9) schab got w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2), sos pietruszkowy 80ml(1,7), buraczki 150g, Napój 0,25l	Ziemiaczana 0,3l (9) kasza jęczmienna 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Gryskowa 0,3l (1,9) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieloną 200g fasolka szparagowa got 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,25l	Brokułowa 0,3l (9) filet rybny got (4) sos grecki 150ml (1) ziemniaki 200g kalafior got 75g napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieloną 200g sos koperkowy (1,7) buraczki 150 g Napój 0,25l
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 70g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g, sałata, pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7), poledwica sopocka 60g (10) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g sałata jarzynowa 100g (7) sałata, herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), szerek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) twaróg 70g (7) dżem 30g sałata, pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
Posiłek nocny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g)(7)	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kasza na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)
Energia (kcal)	2200	2350	2380	2390	2300	2400	2320
Białko (g)	83	88	90	85	85	90	82
Tłuszcze (g)	75	73	83	80	73	80	72
NKT(g)	26	20	28	30	22	27	25
Węglowodany (g)	299	335	318	332	326	330	336
cukry (g)	22	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	21	26	20	21	22	25
Sól (g)	4,0	4,3	4,0	4,0	4,8	4,5	3,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

DIECIETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA OD 25.02 – 05.03.24r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIALEK 04.03	WTOREK 05.03				
Śniadanie I	Musli na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) kielbasa słaska 80g, ketchup 10g pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7), pasta jajeczna z ziel 70g pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) poledwica z indyka 60g (9), pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)				
OWOC	pomarańcza 200g	Gruszka prażona 200g	Mandarynka 150g				
OBIAD	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) schab got 100g (10) ziemniaki z zieloną 200g sos smietanowy 80ml, brokuł 150g napój 0,25l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Koperkowa z ziemniakami (9) 0,25l (7) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g (7) sałata, pomidor 50g herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l				
Posiłek nocny	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kasza na mleku 130g (1,7)				
Energia (kcal)	2350	2320	2380				
Białko (g)	85	90	88				
Tłuszcze (g)	80	82	80				
NKT(g)	26	27	28				
Węglowodany (g)	323	306	327				
cukry (g)	22	23	24				
Błonnik (g)	25	22	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne

DIECIETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OD 25.02 – 05.03.24.r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7) szynka drobiowa 60g (9), pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenne 120g (1), Masło 20g (7) ser biały 70g (7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryz na mleku 0,3l (1,7) bulka pszenna 50g (1), pieczywo pszenne 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g, sałata, kakao na mleku 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenne 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) pomidor 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenne 70g (1), bulka pszenna 50g (1) Masło (7) pasta z białek z zieleniną 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenne 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Mandarynka 150g	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g
Obiad	Rosół z makaronem (13,9) 0,3l filet drobiowy z picca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml marchewka got 150 g, napój 0,2l	Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9) ryba got 100g(4) ziemniaki 200g sos cytrynowy 80ml(1,7) warzywa got 150g napój 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,3l (9) schab got w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2), sos picuszkowy 80ml(1), buraczki 150g, Napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) kasza jęczmiczna 200g, sos mięsno-warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleniną 200g marchew got 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Brokułowa 0,3l (9) filet ryby got 100g (4) sos grecki 150ml (1) ziemniaki 200g kalafior 75g	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny got 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy (1) buraczki 150 g Napój 0,2l
Kolacja	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), dżem 30g, sałata, pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g(7) połędwica sopocka 60g (10) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g sałata jarzynowa z jogurtem 100g (7) sałata, herbata 0,2l	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziolowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2 l	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g sałata, pomidor 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenne 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
Posilek nocny	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g)(7)	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kasza na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)

Energia (kcal)	2200	2350	2380	2390	2300	2400	2320
Białko (g)	83	88	90	85	85	90	82
Tłuszcze (g)	75	73	83	80	73	80	72
NKT(g)	26	20	28	30	22	27	25
Węglowodany (g)	290	335	318	332	326	330	336
cukry (g)	22	23	30	25	22	26	30
Błonnik (g)	20	21	26	20	21	22	25
Sól (g)	4,0	4,3	4,0	4,0	4,8	4,5	3,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU OD 25.02. – 05.03.24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03				
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa 60g, pomidor 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	Kasza na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g(7), pasta z białek z ziel 70g (3) pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7) połędwica z indyka 60g (9), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)				
OWOC	pomarańczo 200g	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 150g				
OBIAD	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) schab got z 100g (10) ziemniaki z zieleniną 200g sos smietanowy 80ml(1,7) brokuł 150g napój 0,25l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Koperkowa z ziemniakami (9) 0,25l ,7) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l				
KOLACJA	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g, sałata, pomidor 50g herbata 0,25l	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l				
Posilek nocny	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kasza na mleku 130g (1,7)				

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

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS BOGATOBIALKOWA OD 25.02 - 05.03.24r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, pomidor 50g, ser żółty 20g(7) salata kawa zbozowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), pomidor 50g, salata, ser topiony 30g(7) kawa zbozowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,27) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło 20g (7) ser biały 30g (7), dżem 30g, pomidor 50g, salata, szynka drobiowa 20g (9) kawa zbozowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryz na mleku 0,3l (1,7) bulka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), szynka wieprz 20g (10) pomidor 50g , salata kakao na mleku 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) pomidor 50g, salata ser żółty 20g (7) kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bulka pszenna 50g (1) Masło (7) szynka drobiowa 60g (3) salata, pomidor 50g, kawa zbozowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), salata, pomidor 50g, szynka z indyka 20g (9) kakao na mleku 0,25l (1,7)
Owoc	Jabłko 200g	Mandarynka 150g	Banan 150g	Gruszka 200g	Jabłko 200g	Gruszka 200g	Banan 150g
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 0,3l pieczeń rzymska z picca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1) 80ml marchewka got 150 g, napój 0,25l	Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (6,9) kluski lyżka kładzione z szynką 250g (1,3,9) warzywa got 150 g Napój 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,3l (9) schab got w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2), sos pietruszkowy 80ml (1), buraczki 150g, Napój 0,25l	Ziemiaczana 0,3l (9) kasza jęczmienna 200g (1) sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g)(1,9) salata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieloną 200g fasolka szparagowa 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,25l	Brokułowa 0,3l (9) filet ryby got 100g (4) sos grecki 150ml (1) ziemniaki 200g kafalor got 75g napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieloną 200g sos koperkowy (1) buraczki 150 g Napój 0,25l
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), dżem 30g, salata, pomidor 50g, szynka drobiowa 20g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, salata jajo got 25g (3) Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) poledwica sopocka 60g (10) pomidor 50g, salata, ser żółty 20g Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g salata, salata jarzynowa 100g (7) ser topiony 30g (7) salata, herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek zielony 30g (7) pomidor 50g, salata ser topiony 30g (7) Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g salata, pomidor 50g, ser żółty 20g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, salata, ser żółty 20g (7) Herbata 0,2l
Posilek noony	Serek waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy (150g)(7)	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Kasza na mleku 130g(1,7)	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)
Energia (kcal)	2450	2450	2460	2420	2460	2410	2410
Białko (g)	85	90	95	106	105	100	98
Tłuszcze (g)	80	83	88	85	83	88	86
NKT(g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	348	336	322	308	323	305	311
cukry (g)	55	30	50	20	25	30	26
Błonnik (g)	28	26	30	21	25	29	25
Sól (g)	4,2	4,5	4,0	4,5	4,3	4,1	4,2

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS BOGATOBIALKOWA OD 25.02 - 05.03.24r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03					
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) kielbasa śląska 80g (9), szynka drobiowa 20g (9) ketchup 10g, salata, pomidor 50g kawa zbozowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7), pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g, salata, ser żółty 20g (7) kawa zbozowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pl kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) poledwica z indyka 60g (9) jajo got 50g (3), sos jogurtowy z koperkiem 60g (7) kawa zbozowa z mlekiem 0,2l (1,7)					
OWOC	pomarańcza 200g	Gruszka 200g	Mandarynka 150g					
OBIAD	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) schab got 100g (10) ziemniaki z zieloną 200g sus śmietanowy 80ml (1,7), brokuł 150g napój 0,25l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z mięsem 350g (1,3) Warzywa got. 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,3l (9) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g Sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l					
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta twarogowa 70g, salata, pomidor 50g herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g(7) salata, pomidor 50g szynka drobiowa 20g(9) Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło roślinne 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g salata, ser żółty 20g (7) Herbata 0,25l					
Posilek noony	Owsianka na mleku 100ml (1,7)	Serek owocowy 150ml (7)	Kasza na mleku 130g (1,7)					
Energia (kcal)	2360	2450	2450					
Białko (g)	86	95	95					
Tłuszcze (g)	78	86	80					
NKT(g)	20	32	28					
Węglowodany (g)	329	324	338					
cukry (g)	40	25	28					
Błonnik (g)	30	35	30					
Sól (g)	5,1	4,8	5,1					

sporządziła: mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk
LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja oraz produkty pochodne ; 4 ryby oraz produkty pochodne ; 6 soja i produkty pochodne ; 7. mleko i produkty pochodne ; 9. seler oraz produkty pochodne; 10. gorczyca oraz produkty pochodne

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA (10 -18 lat) OD 25.02 – 05.03.24 SZPITAL RAWICZ.

POŚILEK	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIALEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Mussle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 60g (9), (7) pomidor 60g,sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l(1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno - żytnie120g (1), Masło 20g (7) ser biały 70g (7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata ,kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l (1,7)	Ryz na mleku 0,3l (1,7) bulka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g,sałata, kakao na mleku 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) pomidor 50g, sałata kawa z mlekkiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bulka pszenna 50g (1) Masło (7) jajecznicza na parze ze szczyptką 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekkiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)
OWOC	Jabłko prażone 200g Sok owocowy 0,3l	Mus owocowy 150g Biszkopty 50g(1,3)	Banan 150g Galaretka owocowa 0,2l	Gruszka prażona 200g Kasza manna na mleku z sokiem malinowym 0,2l (1,7)	Jabłko prażone 200g Serek waniliowy 200g	Gruszka prażona 200g Jogurt owocowy 200ml (7)	Banan 150g Herbatniki 50g (1,3)
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 0,3l pieczeń rzymska z pieca (1,3,7) 100g ryż 200g sos koperkowy (1,7) 80ml marchewka got 150g, napój 0,2l	Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (6,9) kluski lyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) warzywa got 150g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,3l (1,3,9) schab got w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g , sos pietruszkowy 80ml(1,7) , buraczki 150g, Napój 0,25l	Ziemiaczana 0,3l (9) kasza jęczmiczna 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grycikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleciną 200g fasolka szparagowa z bulką tartą 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Brokułowa 0,3l (9) filet rybny got 100g (4) sos grecki 150ml (1) ziemniaki 200g kalafior got 150g napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy (1,7) buraczki 150g Napój 0,2l
Podwieczerek	Serek waniliowy 200g (7)	Budyń z sokiem 0,2l (7)	Jogurt owocowy 200 ml(7)	Kisiel z owocami ze śmietanką 0,2l (7)	Biszkopty 50g(1,3) kakao na mleku 0,2l (1,7)	Galaretka z owocami ze śmietanką 250ml(7)	jogurt naturalny 150ml (7)
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g ,sałata , pomidor 50g herбата 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herбата 0,2l	Pieczywo pszenno - żytnie 120g (1), masło 20g(7) poledwica sopocka 60g (10) pomidor 50g, sałata Herбата 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g pomidor 50g, sałata, ,herбата 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herбата 0,2 l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) twarogów 70g (7) dżem 30g sałata, pomidor 50g herбата 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herбата 0,2l
Posilek nocny	Serek waniliowy 150g (7)	Rogal z masłem 60g (1,7)	Serek homogenizowany 100g (7)	chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g (7), szynkowa 30g (10), sałata 5g, ogórek ziel 20g	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)
Energia (kcal)	2450	2460	2440	2400	2450	2390	2420
Białko (g)	95	99	100	102	105	99	108
Tłuszcze (g)	82	80	88	83	85	85	89
NKT(g)	24	20	30	25	28	20	30
Węglowodany (g)	333	336	312	311	316	307	297
cukry (g)	55	30	50	20	25	45	26
Blonnik (g)	28	26	30	21	25	29	25
Sól (g)	5,0	5,5	4,5	4,5	5,3	5,5	4,8

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA (10 -18lat) OD 25.02. – 05.03.24.r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POŚILEK	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIALEK 04.03	WTOREK 05.03				
Śniadanie I	Mussle na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) kielbasa śląska 80g, ketchup 10g , pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,2l (1,7)	kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7),pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekkiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) poledwica z indyka 60g (9), sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekkiem 0,2l (1,7)				
OWOC	Banan 150g	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 200g				
II Śniadanie	Mus jabłkowy ze śmietanką 200ml	Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (7)	Sok Kubaś 0,2l				
OBIAD	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) rolada wieprzowa got z warzywami 100g (10) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml(1,7) brokuł 150 g napój 0,25l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Koperkowa z ziemniakami (9) 0,25l (7) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g Sos potrawkowy 80ml(1,7) marchew got 150g. Napój 0,25l				
Podwieczerek	Wafelek bez czekolady 30g (1,3)	Kisiel z owocami 0,2l	Jogurt owocowy 200ml (7)				
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g, sałata, pomidor 50g herбата 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g (7) sałata, pomidor 50g Herбата 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka z kureczką 60g (9) pomidor 50g sałata Herбата 0,25l				
Posilek nocny	chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g(7) z szynką drobiową 30g(9) sałata 5g, i ogórkiem ziel 20g	serek waniliowy 150ml (7)	chleb graham 20g (1), z masłem roślinnym (7),ser kanapkowy 30g (7), ogórek kiszony 20g, sałata 5g				
Energia (kcal)	2405	2470	2480				
Białko (g)	99	110	102				
Tłuszcze (g)	80	85	80				
NKT(g)	20	32	28				
Węglowodany (g)	318	316	338				
cukry (g)	40	25	28				
Blonnik (g)	30	35	30				
Sól (g)	5,1	4,8	5,1				

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS PODSTAWOWA (10 - 18 lat) OD 25.02 - 05.03.24r. SZPITAL RAWICZ.

POSILEK	NIEDZIELA 25.02	PONIEDZIAŁEK 26.02	WTOREK 27.02	ŚRODA 28.02	CZWARTEK 29.02	PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka drobiowa (9) 60g, ogórek ziel 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka wieprz 30g (9), ser topiony 30g (7) ogórek kiszony 50g,sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l(1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło 20g (7) ser żółty 50g (7), dżem 30g , rzodkiewki 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Ryz na mleku 0,3l (1,7) bulka pszenna 50g (1), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1) Masło 20g (7) szynka drobiowa 30g (9), ser kanapkowy 30g(7), pomidor 50g,sałata , kakao na mleku 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g (6) ogórek ziel 50g, sałata kawa z mlekiem 0,25l(1,7)	owsianka na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), bulka pszenna 50g (1) Masło (7) jajecznicza na parze ze szczyptnikiem 100g (3) sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), Masło (7), pasta z wędliny i warzyw 70g (7), sałata, pomidor 50g kakao na mleku 0,25l (1,7)
OWOC II Śniadanie	Jabłko 200g Sok owocowy 0,3l	Mus owocowy 150ml Biszkopty 50g(1,3)	Banan 150g Galaretka owocowa 0,2l	Gruszka 200g Kasza manna na mleku z sokiem malinowym 0,2l (1,7)	Jabłko 200g Serek waniliowy 200g	Gruszka 200g Jogurt owocowy 200ml (7)	Banan 150g Herbatniki 50g
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 0,3l pieczeń ryżowa z pieca (1,3,9) 100g ryż 200g sos koperkowy (1,7) 80ml sur bułgarska 75g, marchewka z groszkiem 75g, napój 0,2l	Ogórkowa 0,3l (6,9) kluski lyżką kładzione z szynką 250g (1,3,9) kapusta kiszona got 75g warzywa got 75g Napój 0,2l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,3l (1,3,9) schab duszony w całości 100g (10), Ziemniaki z koperkiem 200g (2) , sos pieczeniowy 80ml(1) , sur z białej kapusty 75g, buraczki got 75g, Napój 0,25l	Ziemiaczana 0,3l (9) kasza gryczana 200g, sos mięsno -warzywny 200ml (100/75g) sałata z jogurtem 75g(7) napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,7) mięso drobiowe duszone 100g (7), Ziemniaki z zieleńnią 200g fasolka szparagowa z bulką tartą 150g, sos beszamelowy 80ml Napój 0,2l	Brokułowa 0,3l (9) filet rybny got 100g (4) sos grecki 150ml (1) ziemniaki 200g kalafior got 150g napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (7) pulpet mięsny 100g(1,3,9) ziemniaki z zieleńnią 200g sos koperkowy (1,7) buraczki got 75g sałata z sosem winegret 75g Napój 0,2l
Podwieczorek	Serek waniliowy 200g (7)	Budyn z sokiem 0,2l (7)	Jogurt owocowy 200 ml(7)	Kisiel z owocami ze śmietanką 0,2l (7)	Biszkopty 50g(1,3) kakao na mleku 0,2l (1,7)	Galaretka z owocami ze śmietanką 250ml(7)	jogurt naturalny 150ml (7)
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g(7), dżem 30g,sałata, papryka 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) Pasta rybna 70g(4) pomidor 50g, sałata , Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) poledwica sopocka 60g (10) ogórek ziel 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka konserwowa (10) 60g sałata,sałata jarzynowa 100g (7) ,herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka z indyka 30g (9), serek ziołowy 30g (7) pomidor 50g, sałata Herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) twarożek 70g (7) dżem 30g,sałata, papryka 50g herbata 0,2l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata, Herbata 0,2l
Posilek nocny	Serek waniliowy 150g (7)	Rogal z masłem (1,7) 60g	Serek homogenizowany 100g (7)	<u>chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g (7), szynkowa 30g (10), sałata 5g, ogórek ziel 20g</u>	Jogurt naturalny 150ml (7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owocowy 150ml (7)

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

Sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

zatwierdziła:

DIETETYK
Aleksandra Nowak

JADŁOSPIS (10 - 18lat) OD 25.02. - 05.03.24r. DLA SZPITALA W RAWICZU.

POSILEK	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03				
Śniadanie I	Musle na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) kielbasa śląska 80g,ketchup 10g ,pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	kasza na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno -żytnie 120g (1) masło20g(7),pasta jajeczna 70g (3) pomidor 50g, sałata kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	pl. kukur na mleku 0,3l Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) poledwica z indyka 60g (9) , sałata, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)				
OWOC II Śniadanie	Banan 150g Mus jabłkowy ze śmietanką 200ml	Jabłko 200g Cocktail mleczno -owocowy 0,2l (7)	Gruszka 200g Sok Kubus 0,2l				
OBIAD	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) schab got 100g (10) ziemniaki z zieleńnią 200g sos pieczeniowy 80ml , brokuł 75g sur z czerwonej kapusty 75g napój 0,25l	Krupnik 0,3l (1,7) pierogi z owocem 350g (1,3) sos jogurtowy 100ml (7) Napój 0,25l	Koperkowa z ziemniakami (9) 0,25l (7) udko drobiowe got 200g (9) ryż 200g (2) Sos potrawkowy 80ml(1) sur z marchwi i selera 75g (9),kapusta biała got 75g Napój 0,25l				
Podwieczorek	Wafelek bez czekolady 30g (1,3)	Kisiel z owocami 0,2l	Jogurt owocowy 200ml (7)				
KOLACJA	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7),sałata, pomidor 50g herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g (7) szynka wieprz 30g (10) ser kanapkowy 30g sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l	Pieczywo pszenno -żytnie 120g (1), masło 20g(7) szynka z kurczaka 60g (9) pomidor 50g sałata Herbata 0,25l				
Posilek nocny	chleb graham 20g (1) z masłem roślinnym 10g(7) z szynką drobiową 30g(9) ,sałata 5g, i ogórkiem ziel 20g	serek waniliowy 150ml (7)	chleb graham 20g (1), z masłem roślinnym (7),schr kanapkowy 30g (7), ogórek kiszony 20g, sałata 5g				

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

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak