

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 23.08.-01.09.24r. (część I)

| Posiłek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|--------------------------------|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (1), salceson ozorkowy 30g (6,9) szynka drobiowo-wieprzowa 30g (6,9), ogórek konserwowy 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 60g (1,3,9), ogórek kiszony 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), kielbasa śląska 80g (9), musztarda 10g (10), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleciną 70g (3), rzodkiewka 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleciną 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Krupnik 0,3l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab z pieca 100g (9), sos pieczeniowy 80 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), Colesław z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleciną 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), ser żółty 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), rzodkiewka 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 70g (7), ogórek zielony 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Owsianka z owocami 100g (1,7). | Kaszka na mleku 130g (1,7). | Jogurt naturalny 150g (7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2300 | 2290 | 2120 | 2190 | 2400 |
| Białko (g) | 87 | 88 | 87 | 90 | 94 |
| Tłuszcze (g) | 86 | 85 | 83 | 78 | 76 |
| NKT (g) | 27 | 26 | 27 | 20 | 25 |
| Węglowodany (g) | 346 | 358 | 328 | 375 | 333 |
| cukry (g) | 47 | 35 | 27 | 39 | 40 |
| Błonnik (g) | 30 | 29 | 25 | 28 | 23 |
| Sól (g) | 5,0 | 5,3 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posiłek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|-------------------------|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Makarony na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 70g (1), bułka pszenna 50g (1), masło 20g (7), ser topiony 25g (7), połędwica drobiowa 35g (6,9), papryka czerwona 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), jajecznicza na parze 100g (3), ogórek kiszony 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), paszet drobiowo-wieprzowy 60g (1,3,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 70g (7), dżem 30g, liść sałaty kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,3l (9), fasolka po bretońsku 250g (6,9), ziemniaki z zieloną 200g, sałata z jogurtem 75g (7). kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Jarzynowa 0,3l (9), udko luzowane z pieca 100g (9), sos cytrynowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieloną 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Kapuśniak z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki z zieloną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Grycikowa 0,3l (1,9), filet drobiowy duszony 100g (1,3,9), sos potrawkowy 80 ml (1), ryż 200g, sałatka z ogórka zielonego 75g, marchew z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g (9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twarożek z zieloną 70g (7), rzodkiewka 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), ser żółty 30g (7), połędwica z indyka 30g (6,9), ogórek konserwowy 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), sałceson 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Serek waniliowy 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Kaszka na mleku 130g (1,7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2220 | 2400 | 2380 | 2410 | 2350 |
| Białko (g) | 83 | 84 | 90 | 82 | 88 |
| Tłuszcze (g) | 77 | 75 | 83 | 81 | 73 |
| NKT (g) | 26 | 24 | 28 | 30 | 25 |
| Węglowodany (g) | 299 | 347 | 318 | 338 | 335 |
| cukry (g) | 26 | 36 | 25 | 25 | 31 |
| Błonnik (g) | 20 | 24 | 26 | 23 | 23 |
| Sól (g) | 5,0 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,2 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta BOGATOBIĄLKOWA od 23.08.-01.09.24r. (część I)

| Posiłek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ser topiony 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (1), szynka drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), ser żółty 20g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 70g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), południca sopočka 60g (6,9), serek wiejski 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 70g (3), ser topiony 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos pietruszkowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Krupnik 0,3l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab z pieca 100g (9), sos potrawkowy 80 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, szynka z koperkiem 20g (6,9), liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), południca z indyka 60g (6,9), ser topiony 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), ser żółty 20g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 70g (7), kielbasa szynkowa 20g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 30g, serek grani 30g (7), liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Owsianka z owocami 100g (1,7). | Kaszka na mleku 130g (1,7). | Jogurt naturalny 150g (7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2450 | 2360 | 2390 | 2360 | 2400 |
| Białko (g) | 96 | 90 | 95 | 92 | 90 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 80 27 | 80 25 | 82 26 | 85 27 | 80 28 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 337 26 | 320 30 | 318 22 | 307 23 | 330 24 |
| Blonnik (g) | 22 | 25 | 25 | 22 | 30 |
| Sól (g) | 4,7 | 4,5 | 4,5 | 4,3 | 4,7 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posiłek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|--------------------------------|---|--|--|---|---|
| Śniadanie | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 70g (1), bułka pszenna 50g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), ser żółty 20g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7), Arbuz 250g | Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 60g (6,9), ser topiony 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), jajecznica na parze 100g (3), serek wiejski 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), Jabłko pieczone 200g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), ser topiony 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), Banan 150g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 70g (7), dżem 30g, szynka z koperkiem 20g (6,9), liść sałaty kakao na mleku 0,25l (1,7), Arbuz 250g |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,3l (9), leczko z warzywami i kurczakiem 250g (9), ziemniaki z zieleciną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Jarzynowa 0,3l (9), udko luzowane z pieca 100g (9), sos cytrynowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleciną 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Kalafiorowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), kasztolito mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Grycikowa 0,3l (1,9), filet drobiowy duszony 100g (1,3,9), sos potrawkowy 80 ml (1), ryż 200g, marchew z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g (9), kielbasa szynkowa 20g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), serek kanapkowy 30g (7), liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twarożek z zieleciną 70g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), serek śmietankowy 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), serek wiejski 30g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Serek waniliowy 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Kaszka na mleku 130g (1,7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2300 | 2380 | 2400 | 2410 | 2380 |
| Białko (g) | 95 | 90 | 95 | 90 | 95 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 79 22 | 76 20 | 85 28 | 80 30 | 80 22 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 307 26 | 334 23 | 314 30 | 321 25 | 320 22 |
| Błonnik (g) | 20 | 21 | 26 | 20 | 21 |
| Sól (g) | 5,0 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,2 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

DIETETYK
Aleksandra Nowak

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

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 23.08.-01.09.24r. (część I)

| Posiłek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|--------------------------------|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Pieczywo graham 120g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Pieczywo graham 120g (1), masło 20g (1), szynka drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), ogórek konserwowy 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Pieczywo graham 120g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), ogórek kiszony 50g, liść sałaty, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Pieczywo graham 120g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Pieczywo graham 120g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 70g (3), rzodkiewka 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7). Ogórek zielony 100g |
| II śniadanie | Kisiel b/c 0,2l. | Wafle ryżowe 40g. | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Serek waniliowy b/c 150g (7). |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos pietruszkowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. | Krupnik 0,3l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab z pieca 100g (9), sos potrawkowy 80 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), Coleslaw z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 80g (4,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. |
| Podwieczorek | Sok warzywny b/c 0,2l. | Kefir 0,2l (7). | Sok pomidorowy b/c 0,2l. | Kisiel b/c 0,2l. | Wafle ryżowe 40g. |
| Kolacja | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), twaróg 70g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), rzodkiewka 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 70g (7), ogórek zielony 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. |
| Posiłek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Owsianka z owocami b/c 100g (1,7). | Chleb graham 20g (1), masło roślinne 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), sałata 5g, papryka czerwona 20g. | Jogurt naturalny 150g (7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2290 | 2170 | 2360 | 2280 | 2100 |
| Białko (g) | 89 | 85 | 84 | 83 | 85 |
| Tłuszcze (g) | 96 | 92 | 88 | 91 | 89 |
| NKT (g) | 26 | 26 | 21 | 24 | 25 |
| Węglowodany (g) | 333 | 338 | 349 | 345 | 350 |
| cukry (g) | 26 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| Błonnik (g) | 25 | 25 | 26 | 24 | 27 |
| Sól (g) | 5,1 | 5,0 | 5,2 | 4,9 | |

DIETETYK
Aleksandra Nowak

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posiłek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|--------------------------------|--|--|---|--|---|
| Śniadanie | Pieczywo graham 70g (1), bułka grahamka 50g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), papryka czerwona 50g, liść sałaty, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Pieczywo graham 120g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Pieczywo graham 120g (1), jajecznica na parze 100g (3), ogórek kiszony 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Pieczywo graham 120g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Pieczywo graham 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 70g (7), pomidor 50g, liść sałaty kakao na mleku b/c 0,25l (1,7). Jabłko 200g |
| II śniadanie | Kisiel b/c 0,2l. | Sok warzywny b/c 0,2l. | Jogurt naturalny 150g (7). | Skyr naturalny 150g (7). | Serek waniliowy b/c 150g (7). |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,3l (9), fasolka po bretońsku 250g (6,9), ziemniaki z zieleniną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. | Jarzynowa 0,3l (9), udko luzowane z pieca 100g (9), sos cytrynowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. | Kapuśniak z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki z zieleniną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. | Grycikowa 0,3l (1,9), filet drobiowy duszony 100g (9), sos potrawkowy 80 ml (1), ryż 200g, sałata z ogórka zielonego 75g, marchew z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l. |
| Podwieczorek | Budyń b/c 0,2l (7). | Kefir 0,2l (7). | Sok pomidorowy b/c 0,2l. | Kisiel b/c 0,2l. | Budyń b/c 0,2l (1,7). |
| Kolacja | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g (9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), liść sałaty, herbata b/c 0,25l. | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), twarożek z zieleniną 70g (7), rzodkiewka 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), ogórek konserwowy 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. | Pieczywo graham 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata b/c 0,25l. |
| Posiłek nocny | Serek waniliowy b/c 150g (7). | Skyr naturalny 150g (7). | Chleb graham 20g (1), masło roślinne 10g (7), serek ziołowy 30g (7), sałata 5g, rzodkiewka 20g. | Jogurt naturalny 150g (7). | Chleb graham 20g (1), masło roślinne 10g (7), połędwica z indyka 20g (6,9), sałata 5g, pomidor 20g. |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2195 | 2290 | 2310 | 2200 | 2280 |
| Białko (g) | 85 | 88 | 87 | 84 | 80 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 86 28 | 92 27 | 88 24 | 88 29 | 80 28 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 360 32 | 343 35 | 359 34 | 350 32 | 341 31 |
| Błonnik (g) | 23 | 26 | 26 | 25 | 25 |
| Sól (g) | 5,0 | 5,1 | 5,1 | 4,8 | 5,1 |

DIETETYK
Aleksandra Nowak

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 23.08.-01.09.24r. (część I)

| Posiłek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|---------------|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (1), szynka drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy lekki 30g (7), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Banan 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), pasta z białek jaj z zielenią 70g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos pietruszkowy b/śm. 80 ml (1), ziemniaki z zielenią 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Krupnik 0,3l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Rosół jarski z makaronem 0,3l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 100g (9), sos potrawkowy b/śm. 80 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4,9), sos koperkowy b/śm. 80 ml (1), ryż 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zielenią 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), twaróg chudy 70g (7), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), serek śmietankowy lekki, z ziołami 30g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Owsianka z owocami 100g (1,7). | Kaszka na mleku 130g (1,7). | Jogurt naturalny 150g (7). |

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

| | | | | | |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Energia (kcal) | 2300 | 2290 | 2120 | 2190 | 2400 |
| Białko (g) | 87 | 88 | 87 | 90 | 94 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 86 27 | 85 26 | 83 27 | 78 20 | 76 25 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 346 28 | 358 47 | 328 27 | 375 49 | 333 29 |
| Błonnik (g) | 30 | 29 | 25 | 28 | 23 |
| Sól (g) | 5,0 | 5,3 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

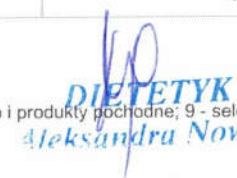
DIETETYK
Aleksandra Nowak

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posilek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|------------------------------|--|---|--|--|--|
| Śniadanie | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 70g (1), bulka pszenna 50g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7), Jabłko pieczone 200g | Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), Banan 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 120g (1), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), Jabłko pieczone 200g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7), Banan 150g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy lekki, śmietankowy 70g (7), dżem 30g, liść sałaty kakao na mleku 0,25l (1,7), Jabłko pieczone 200g |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,3l (9), leczko z warzywami i kurczakiem 250g (9), ziemniaki z zieleniną 200g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Jarzynowa 0,3l (9), udko luzowane z pieca b/sk. 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 80 ml (1), ziemniaki z zieleniną 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki z zieleniną 200g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto drobiowo-warzywne 200/100/75g (1,9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Grycikowa jarska 0,3l (1,9), filet drobiowy duszony 100g (9), sos potrawkowy b/śm. 80 ml (1), ryż 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g (9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), twarożek chudy z zieleniną 30g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo pszenne 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posilek nocny | Serek waniliowy 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Kaszka na mleku 130g (1,7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2220 | 2400 | 2380 | 2410 | 2350 |
| Białko (g) | 83 | 84 | 90 | 82 | 88 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 77 26 | 75 24 | 83 28 | 81 30 | 73 25 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 299 26 | 347 36 | 318 25 | 338 25 | 335 31 |
| Blonnik (g) | 20 | 24 | 26 | 23 | 23 |
| Sól (g) | 5,0 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,2 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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


DIETETYK
 Aleksandra Nowak

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA / PAPKOWATA od 23.08.-01.09.24r. (część I)

| Posiłek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (1), szynka drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 70g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 70g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos pietruszkowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Krupnik 0,3l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), schab z pieca 100g (9), sos potrawkowy 80 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Szpinakowa z ziemniakami 0,3l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), połudwica z indyka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 70g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Owsianka z owocami 100g (1,7). | Kaszka na mleku 130g (1,7). | Jogurt naturalny 150g (7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2300 | 2290 | 2120 | 2190 | 2400 |
| Białko (g) | 87 | 88 | 87 | 90 | 94 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 86 27 | 85 26 | 83 27 | 78 20 | 76 25 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 346 47 | 358 35 | 328 27 | 375 39 | 333 40 |
| Błonnik (g) | 30 | 29 | 25 | 28 | 23 |
| Sól (g) | 5,0 | 5,3 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA / PAPKOWATA od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posiłek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|------------------------------|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 70g (1), bułka pszenna 50g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 70g (7), dżem 30g, liść sałaty kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,3l (9), leczo z warzywami i kurczakiem 250g (9), ziemniaki z zieleciną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), [PAPKOWATA: KALAFIOR GOTOWANY 75G], kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Jarzynowa 0,3l (9), udko luzowane z pieca 100g (9), sos cytrynowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleciną 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Kalafiorowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), [PAPKOWATA: WARZYWA GOTOWANE 75G], kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), kasztotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Grycikowa 0,3l (1,9), filet drobiowy duszony 100g (1,3,9), sos potrawkowy 80 ml (1), ryż 200g, marchew z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta rybna z warzywami 70g (9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twarożek z zieleciną 70g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Serek waniliowy 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Kaszka na mleku 130g (1,7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2220 | 2400 | 2380 | 2410 | 2350 |
| Białko (g) | 83 | 84 | 90 | 82 | 88 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 77 26 | 75 24 | 83 28 | 81 30 | 73 25 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 299 26 | 347 36 | 318 25 | 338 25 | 335 31 |
| Błonnik (g) | 20 | 24 | 26 | 23 | 23 |
| Sól (g) | 5,0 | 5,1 | 5,1 | 5,0 | 5,2 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

| Posiłek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|---------------|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (1), szynka drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), ogórek konserwowy 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 70g (7), ogórek kiszony 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), połudwica sopočka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 70g (3), rzodkiewka 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g |
| II śniadanie | Kisiel z owocem 0,2l. | Sok owocowy kartonik 0,2l. | Jogurt naturalny 150g (7). | Biszkopty 50g (1). | Skyr owocowy 150g (7). |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Krupnik 0,3l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 100g (9), sos pieczeniowy 80 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), Colesław z czerwonej kapusty 75g, kalefior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Podwieczorek | Biszkopty 50g (1). | Bułka maślana 50g (1,7), masło 10g (7). | Herbatniki 50g (1,3). | Kisiel z owocem 0,2l. | Budyń z sokiem 0,2l (7). |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), ser żółty 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), rzodkiewka 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 70g (7), ogórek zielony 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Pieczywo mieszane 30g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), sałata 5g, papryka czerwona 20g. |

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

| | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|
| Energia (kcal) | 2250 | 2260 | 2300 | 2440 | 2490 |
| Białko (g) | 90 | 89 | 89 | 85 | 89 |
| Tłuszcze (g) | 81 | 80 | 83 | 80 | 85 |
| NKT (g) | 25 | 24 | 29 | 24 | 27 |
| Węglowodany (g) | 340 | 365 | 350 | 345 | 342 |
| cukry (g) | 25 | 46 | 44 | 27 | 45 |
| Błonnik (g) | 27 | 29 | 24 | 27 | 23 |
| Sól (g) | 5,0 | 4,9 | 4,9 | 5,2 | 5,0 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

DIETETYK
Aleksandra Nowak

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

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta PODSTAWOWA (10-18 lat) od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posiłek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|--------------------------------|--|--|--|---|---|
| Śniadanie | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 70g (1), bulka pszenna 50g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), papryka czerwona 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), jajecznica na parze 100g (3), ogórek kiszony 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 70g (7), dżem 30g, liść sałaty kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g |
| II śniadanie | Ciasto 50g (1,3,7). | Sok owocowy kartonik 0,2l. | Jogurt naturalny 150g (7). | Serek waniliowy 150g (7). | Herbatniki 50g (1,3). |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,3l (9), fasolka po bretońsku 250g (6,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Jarzynowa 0,3l (9), udko luzowane z pieca 100g (9), sos cytrynowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleciną 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Kapuśniak z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Gryśkowa 0,3l (1,9), filet drobiowy duszony 100g (1,3,9), sos potrawkowy 80 ml (1), ryż 200g, sałatka z ogórka zielonego 75g, marchew z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Podwieczorek | Kisiel z owocem 0,2l. | Bulka maślana 50g (1,7), masło 10g (7). | Biszkopty 50g (1,3). | Jogurt owocowy 150g (7). | Budyń z sokiem 0,2l (7). |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), ser żółty 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twarożek z zieleciną 70g (7), rzodkiewka 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), ser żółty 30g (7), połędwica z indyka 30g (6,9), ogórek konserwowy 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Owsianka z owocami 100g (1,7). | Rogal ½ szt. 60g (1,3), masło 10g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2454 | 2350 | 2400 | 2450 | 2390 |
| Białko (g) | 92 | 88 | 90 | 86 | 90 |
| Tłuszcze (g) | 85 | 73 | 83 | 80 | 76 |
| NKT (g) | 28 | 20 | 28 | 30 | 25 |
| Węglowodany (g) | 340 | 335 | 323 | 347 | 337 |
| cukry (g) | 30 | 23 | 30 | 25 | 22 |
| Błonnik (g) | 24 | 21 | 26 | 20 | 21 |
| Sól (g) | 4,7 | 4,2 | 4,0 | 4,0 | 4,7 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

DIETETYK
Aleksandra Nowak

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

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta PODSTAWOWA (4-9 lat) od 23.08.-01.09.24r. (część I)

| Posiłek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|------------------------------|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 0,25l (1,3,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Płatki kukurydziane na mleku 0,25l (7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 20g (1), szynka drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), ogórek konserwowy 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Owsianka na mleku 0,25l (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 70g (7), ogórek kiszony 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,25l (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Kasza jęczmienna na mleku 0,25l (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 70g (3), rzodkiewka 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g |
| II śniadanie | Kisiel z owocem 0,2l. | Sok owocowy kartonik 0,2l. | Jogurt naturalny 150g (7). | Biszkopty 50g (1). | Skyr owocowy 150g (7). |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,25l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos pietruszkowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Krupnik 0,25l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 100g (9), sos pieczeniowy 80 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), Colesław z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,25l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,25l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Podwieczorek | Biszkopty 50g (1). | Bułka maślana 50g (1,7), masło 10g (7). | Herbatniki 50g (1,3). | Kisiel z owocem 0,2l. | Budyń z sokiem 0,2l (7). |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), ser żółty 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), rzodkiewka 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 70g (7), ogórek zielony 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Pieczywo mieszane 30g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), sałata 5g, papryka czerwona 20g. |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 1600 | 1650 | 1620 | 1700 | 1690 |
| Białko (g) | 80 | 81 | 79 | 90 | 89 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 55 15 | 59 15 | 59 16 | 60 15 | 66 20 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 210 23 | 221 23 | 214 17 | 230 15 | 225 12 |
| Błonnik (g) | 16 | 18 | 17 | 14 | 14 |
| Sól (g) | 2,0 | 2,1 | 2,4 | 2,5 | 2,4 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta PODSTAWOWA (4-9 lat) od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posiłek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|------------------------------|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Makaron na mleku 0,25l (1,3,7), pieczywo mieszane 50g (1), bułka pszenna 50g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), papryka czerwona 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Ryż na mleku 0,25l (7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,25l (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), jajecznica na parze 100g (3), ogórek kiszony 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko 200g | Płatki kukurydziane na mleku 0,25l (7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Owsianka na mleku 0,25l (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 70g (7), dżem 30g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g |
| II śniadanie | Ciasto 50g (1,3,7). | Sok owocowy kartonik 0,2l. | Jogurt naturalny 150g (7). | Serek waniliowy 150g (7). | Herbatniki 50g (1,3). |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,25l (9), fasolka po bretońsku 250g (6,9), ziemniaki z zieleniną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Jarzynowa 0,25l (9), udko luzowane z pieca 100g (9), sos cytrynowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Kapuśniak z ziemniakami 0,25l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki z zieleniną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,25l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Grycikowa 0,25l (1,9), filet drobiowy duszony 100g (1,3,9), sos potrawkowy 80 ml (1), ryż 200g, sałatka z ogórka zielonego 75g, marchew z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Podwieczorek | Kisiel z owocem 0,2l. | Bułka maślana 50g (1,7), masło 10g (7). | Biszkopty 50g (1,3). | Jogurt owocowy 150g (7). | Budyń z sokiem 0,2l (7). |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), ser żółty 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), twarożek z zieleniną 70g (7), rzodkiewka 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), ser żółty 30g (7), połędwica z indyka 30g (6,9), ogórek konserwowy 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 100g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Owsianka z owocami 100g (1,7). | Rogal ½ szt. 60g (1,3), masło 10g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 1600 | 1650 | 1620 | 1700 | 1690 |
| Białko (g) | 80 | 81 | 79 | 90 | 89 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 55 15 | 59 15 | 59 16 | 60 15 | 66 20 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 210 23 | 221 23 | 214 17 | 230 15 | 225 12 |
| Błonnik (g) | 16 | 18 | 17 | 14 | 14 |
| Sól (g) | 2,0 | 2,1 | 2,4 | 2,5 | 2,4 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

2,4
DIETETYK
Aleksandra Nowak

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

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA (10-18 lat) od 23.08.-01.09.24r. (część I)

| Posiłek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|---------------|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (1), szynka drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 70g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), połudwica sopočka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 70g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g |
| II śniadanie | Kisiel z owocem 0,2l. | Sok owocowy kartonik 0,2l. | Jogurt naturalny 150g (7). | Biszkopty 50g (1). | Skyr owocowy 150g (7). |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos pietruszkowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Krupnik 0,3l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 100g (9), sos potrawkowy 80 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 200g, cukinia duszona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Podwieczorek | Biszkopty 50g (1). | Bułka maślana 50g (1,7), masło 10g (7). | Herbatniki 50g (1,3). | Kisiel z owocem 0,2l. | Budyń z sokiem 0,2l (7). |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 70g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Pieczywo mieszane 30g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), sałata 5g, papryka czerwona 20g. |

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

| | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|
| Energia (kcal) | 2250 | 2260 | 2300 | 2440 | 2490 |
| Białko (g) | 90 | 89 | 89 | 85 | 89 |
| Tłuszcze (g) | 81 | 80 | 83 | 80 | 85 |
| NKT (g) | 25 | 24 | 29 | 24 | 27 |
| Węglowodany (g) | 340 | 365 | 350 | 345 | 342 |
| cukry (g) | 25 | 46 | 44 | 27 | 45 |
| Błonnik (g) | 27 | 29 | 24 | 27 | 23 |
| Sól (g) | 5,0 | 4,9 | 4,9 | 5,2 | 5,0 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.



DIETETYK
Aleksandra Nowak

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

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis diety ŁATWOSTRAWNA (10-18 lat) od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posiłek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|------------------------------|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo mieszane 70g (1), bułka pszenna 50g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 70g (7), dżem 30g, liść sałaty kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g |
| II śniadanie | Ciasto 50g (1,3,7). | Sok owocowy kartonik 0,2l. | Jogurt naturalny 150g (7). | Serek waniliowy 150g (7). | Herbatniki 50g (1,3). |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,3l (9), leczo z warzywami i kurczakiem 250g (9), ziemniaki z zieleciną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Jarzynowa 0,3l (9), udko luzowane z pieca 100g (9), sos cytrynowy 80 ml (1,7), ziemniaki z zieleciną 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Kalafiorowa z ziemniakami 0,3l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki z zieleciną 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,3l (9), kasotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Grycikowa 0,3l (1,9), filet drobiowy duszony 100g (1,3,9), sos potrawkowy 80 ml (1), ryż 200g, marchew z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Podwieczorek | Kisiel z owocem 0,2l. | Bułka maślana 50g (1,7), masło 10g (7). | Biszkopty 50g (1,3). | Jogurt owocowy 150g (7). | Budyń z sokiem 0,2l (7). |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), twarożek z zieleciną 70g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Owsianka z owocami 100g (1,7). | Rogal ½ szt. 60g (1,3), masło 10g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 2454 | 2350 | 2400 | 2450 | 2390 |
| Białko (g) | 92 | 88 | 90 | 86 | 90 |
| Tłuszcze (g) NKT (g) | 85 28 | 73 20 | 83 28 | 80 30 | 76 25 |
| Węglowodany (g) cukry (g) | 340 30 | 335 23 | 323 30 | 347 25 | 337 22 |
| Błonnik (g) | 24 | 21 | 26 | 20 | 21 |
| Sól (g) | 4,7 | 4,2 | 4,0 | 4,0 | 4,7 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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



DIETETYK
Aleksandra Nowak

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis diety ŁATWOSTRAWNA (24-36 MIES.) od 23.08.-01.09.24r. (część I)

| Posilek | PIĄTEK 23.08.24r. | SOBOTA 24.08.24r. | NIEDZIELA 25.08.24r. | PONIEDZIAŁEK 26.08.24r. | WTOREK 27.08.24r. |
|---------------|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 0,2l (1,3,7), pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Płatki kukurydziane na mleku 0,2l (7), pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (1), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Owsianka na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Kasza jęczmienna na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 60g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g |
| II śniadanie | Kisiel z owocem 0,2l. | Sok owocowy kartonik 0,2l. | Budyń z sokiem 0,2l (7). | Biszkopty 50g (1). | Skyr owocowy 150g (7). |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami 0,2l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos pietruszkowy 50 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 100g, warzywa gotowane 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Krupnik 0,2l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 200g (1,3,9), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Rosół z makaronem 0,2l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy 50 ml (1,7), ryż 100g, kalafior gotowany 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,2l (9), mus jabłkowy 50g, sos jogurtowy 50g (7), ryż 100g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Pomidorowa z ryżem 0,2l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 50 ml (1,7), ziemniaki z zieleniną 100g, cukinia duszona 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Podwieczorek | Biszkopty 50g (1). | Bułka maślana 50g (1,7). | Herbatniki 50g (1,3). | Kisiel z owocem 0,2l. | Budyń z sokiem 0,2l (7). |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), połudwica z indyka 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 50g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posilek nocny | Skyr naturalny 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). | Pieczywo mieszane 30g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), sałata 5g, papryka czerwona 20g. |

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

| | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|
| Energia (kcal) | 1150 | 1140 | 1100 | 1200 | 1300 |
| Białko (g) | 49 | 40 | 45 | 50 | 50 |
| Tłuszcze (g) | 35 | 35 | 48 | 39 | 43 |
| NKT (g) | 15 | 12 | 18 | 12 | 15 |
| Węglowodany (g) | 154 | 160 | 140 | 150 | 117 |
| cukry (g) | 10 | 14 | 15 | 30 | 15 |
| Blonnik (g) | 12 | 10 | 15 | 12 | 13 |
| Sól (g) | 1,1 | 1,2 | 1,1 | 1,1 | 1,2 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

DIETETYK
Aleksandra Nowak

SZPITAL W RAWICZU - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA (24-36 MIES.) od 23.08.-01.09.24r. (część II)

| Posiłek | ŚRODA 28.08.24r. | CZWARTEK 29.08.24r. | PIĄTEK 30.08.24r. | SOBOTA 31.08.24r. | NIEDZIELA 01.09.24r. |
|--------------------------------|---|---|--|--|--|
| Śniadanie | Makaron na mleku 0,2l (1,3,7), bułka pszenna 50g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g | Ryż na mleku 0,2l (7), pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Nektarynka 150g | Manna na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 60g (1), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Jabłko pieczone 200g | Płatki kukurydziane na mleku 0,2l (7), pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7). Banan 150g | Owsianka na mleku 0,2l (1,7), pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 60g (7), dżem 30g, liść sałaty kakao na mleku 0,25l (1,7). Arbuz 250g |
| II śniadanie | Ciasto 50g (1,3,7). | Sok owocowy kartonik 0,2l | Mus truskawkowy 150g | Serek waniliowy 150g (7) | Herbatniki 50g (1,3) |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 0,2l (9), leczo z warzywami i kurczakiem 200g (9), ziemniaki z zieleciną 100g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Jarzynowa 0,2l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 50 ml (1,7), ziemniaki z zieleciną 100g, fasolka szparagowa 50g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Kalafiorowa z ziemniakami 0,2l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 100 ml (1,9), ziemniaki z zieleciną 100g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Ziemniaczana 0,2l (9), kaszotto mięsno-warzywne 100/80/50g (1,9), buraczki gotowane 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. | Grycikowa 0,2l (1,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos potrawkowy 50 ml (1,7), ryż 100g, marchew z groszkiem 50g, kompot z owoców mrożonych 0,25l. |
| Podwieczorek | Kisiel z owocem 0,2l. | Bułka maślana 50g (1,7) | Biszkopty 50g (1). | Jogurt owocowy 150g (7) | Budyń z sokiem 0,2l (7) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 60g (7), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. | Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 50g, liść sałaty, herbata 0,25l. |
| Posiłek nocny | Serek homogenizowany 150g (7). | Jogurt owocowy 150g (7). | Owsianka z owocami 100g (1,7). | Rogal ½ szt. 60g (1,3), masło 10g (7). | Jogurt naturalny 150g (7). |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY | | | | | |
| Energia (kcal) | 1150 | 1140 | 1100 | 1200 | 1300 |
| Białko (g) | 49 | 40 | 45 | 50 | 50 |
| Tłuszcze (g) | 35 | 35 | 48 | 39 | 43 |
| NKT (g) | 15 | 12 | 18 | 12 | 15 |
| Węglowodany (g) | 154 | 160 | 140 | 150 | 117 |
| cukry (g) | 10 | 14 | 15 | 30 | 15 |
| Blonnik (g) | 12 | 10 | 15 | 12 | 13 |
| Sól (g) | 1,1 | 1,2 | 1,1 | 1,1 | 1,2 |

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

DIEETYK
Sylwia Łukawa