

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Radziejów                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>czwartek 2025-10-30</b> <b>Dieta: PODSTAWOWA (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| herbata z cukrem 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100g , szynka drobiowa 50g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), sałata 25g ,                                                                                               | Ziemniaczanka 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), gulasz w sosie meksykańskim 150g ( <b>GLU, MIĘ, SEL</b> ), kasza bulgur 200g ( <b>GLU</b> ), herbata ziołowa 250ml ,                                                                | kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), filet zapiekany 50g , masło 15g ( <b>BIA</b> ), banan 150g 1szt , Zupa mleczna z płatkami 250ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ciastka zbożowe 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2573.38 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 399.28 g; Witamina C: 76.48 mg; Wapń: 948.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1786.01 ug; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; suma cukrów prostych: 83.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.67 g; sól: 1597.62 mg;    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>czwartek 2025-10-30</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| pomidor bez skóry 100g , herbata z cukrem 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>BIA</b> ), szynka drobiowa 50g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), sałata 25g ,                                                                                     | Ziemniaczanka 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), gulasz w sosie bolońskim 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), kasza bulgur 200g ( <b>GLU</b> ), herbata ziołowa 250ml ,                                                                        | kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), filet zapiekany 50g , masło 15g ( <b>BIA</b> ), banan 150g 1szt , Zupa mleczna z płatkami 250ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>ciastka zbożowe 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2543.91 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 399.28 g; Witamina C: 76.48 mg; Wapń: 953.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1798.25 ug; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; suma cukrów prostych: 83.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; sól: 1782.67 mg;   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>czwartek 2025-10-30</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| herbata b/c 250ml , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100g , szynka drobiowa 50g ( <b>MIĘ, DWU</b> ), sałata 25g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>budyń bez soku 200ml ( <b>BIA</b> ),                                                          | Ziemniaczanka 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), gulasz w sosie bolońskim 150g ( <b>GLU, SEL</b> ), kasza bulgur 200g ( <b>GLU</b> ), herbata ziołowa 250ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>baton mussli 1szt ( <b>BIA, GLU, SEZ</b> ), | kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), filet zapiekany 50g , masło 15g ( <b>BIA</b> ), pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt , Zupa mleczna z płatkami 250ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>kanapka z białym serem i pomidorem 1szt ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2539.94 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 382.82 g; Witamina C: 157.82 mg; Wapń: 1221.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1849.60 ug; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; suma cukrów prostych: 71.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.25 g; sól: 1891.69 mg; |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Dietetyk

.....