

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Radziejów		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-14 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
herbata z cukrem 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g (GLU, JAJ, ZIA), zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (BIA), Pomidor 125g , ser żółty 20g (BIA), kielbasa krakowska 30g (MIĘ),	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , kompot owocowy 250ml , sałatka z ogórka kiszzonego 150g ,	kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g (GLU, JAJ, ZIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), masło 15g (BIA), pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt , Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2436.56 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 89.68 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; Witamina C: 271.42 mg; Wapń: 1225.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2980.57 ug; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; suma cukrów prostych: 75.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; sól: 2542.98 mg;		
niedziela 2025-12-14 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
pomidor bez skóry 125g , herbata z cukrem 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g (GLU, JAJ, ZIA), zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (BIA), Twaróg kostka 20g (BIA), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU),	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , kompot owocowy 250ml , bukiet jarzyn z wody 150g ,	kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g (GLU, JAJ, ZIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), masło 15g (BIA), pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt , Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2276.96 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Witamina C: 303.48 mg; Wapń: 1162.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3433.17 ug; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; suma cukrów prostych: 64.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; sól: 1649.95 mg;		
niedziela 2025-12-14 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
herbata b/c 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo razowe 100g (GLU, JAJ), zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (BIA), Pomidor 125g , Twaróg kostka 20g (BIA), szynka drobiowa 30g (MIĘ, DWU), II Śniadanie: kefir 150ml (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , kompot owocowy bez cukru 250ml , kalafior z wody 150g , Podwieczorek: ciastka zbożowe 30g (GLU, JAJ),	kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), masło 15g (BIA), pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt , Zupa mleczna z płatkami 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2373.34 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 88.21 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; Witamina C: 241.26 mg; Wapń: 1208.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1404.51 ug; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; suma cukrów prostych: 72.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.68 g; sól: 1653.00 mg;		

Dietetyk

.....