

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Radziejów		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-13</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 60g , jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ), papryka świeża 60g ,	Krupnik 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba panierowana 120g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty modrej 150g ( <b>JAJ</b> ), kompot owocowy 250ml ,	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), twarożek z zieleniną 50g ( <b>BIA</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), jabłko 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo warzywny 330ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2518.90 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; Witamina C: 306.12 mg; Wapń: 863.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2797.83 ug; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 80.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.07 g; sól: 1787.46 mg;		
<b>piątek 2024-12-13</b> <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)</b>		
pomidor bez skóry 125g , 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> ), jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ),	Krupnik 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba gotowana 120g ( <b>RYB</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , sos grecki 150ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), kompot owocowy 250ml ,	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ), twarożek z zieleniną 50g ( <b>BIA</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), jabłko gotowane 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo warzywny 330ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2265.88 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 59.91 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; Witamina C: 181.96 mg; Wapń: 826.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3618.44 ug; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; suma cukrów prostych: 76.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.57 g; sól: 2059.51 mg;		
<b>piątek 2024-12-13</b> <b>Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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 60g , jajecznica na parze 70g ( <b>JAJ</b> ), papryka świeża 60g , <b>II Śniadanie:</b> kisiel z jabłkiem b/c 200g ,	Krupnik 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba gotowana 120g ( <b>RYB</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , sos grecki 150ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), kompot owocowy bez cukru 250ml , <b>Podwieczorek:</b> wafelek owsiany 1szt ( <b>BIA, GLU, SEZ</b> ),	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>GLU, BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), twarożek z zieleniną 50g ( <b>BIA</b> ), masło 15g ( <b>BIA</b> ), jabłko 150g 1szt , <b>Posiłek nocny:</b> kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2306.38 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; Witamina C: 202.65 mg; Wapń: 852.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2618.09 ug; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; sól: 2068.83 mg;		

Dietetyk

