

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Radziejów | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2025-01-21 | | |
| Dieta: PODSTAWOWA (1) | | |
| herbata z cukrem 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g (GLU, JAJ, ZIA), zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU), Pomidor 100g , kielbasa drobiowa na ciepło 50g (MIĘ, DWU), cytryna 20g , | sos naturalny 60g (BIA, GLU), Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), roladka ze szpinakiem 100g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , herbata ziołowa 250ml , buraczki 150g , | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g (GLU, JAJ, ZIA), polędwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), masło 15g (BIA), pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt , Posiłek nocny: wafelek owsiany 1szt (BIA, GLU, SEZ), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2440.41 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; Witamina C: 380.52 mg; Wapń: 1022.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1149.30 ug; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; suma cukrów prostych: 87.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.52 g; sól: 2360.29 mg; | | |
| wtorek 2025-01-21 | | |
| Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2) | | |
| pomidor bez skóry 100g , herbata z cukrem 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g (GLU, JAJ, ZIA), zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU), kielbasa drobiowa na ciepło 50g (MIĘ, DWU), cytryna 20g , | Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), roladka ze szpinakiem 100g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , herbata ziołowa 250ml , buraczki 150g , sos naturalny 60g (BIA, GLU), | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g (GLU, JAJ, ZIA), polędwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), masło 15g (BIA), pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt , Posiłek nocny: wafelek owsiany 1szt (BIA, GLU, SEZ), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2440.41 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; Witamina C: 380.52 mg; Wapń: 1022.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1149.30 ug; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; suma cukrów prostych: 87.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.52 g; sól: 2360.29 mg; | | |
| wtorek 2025-01-21 | | |
| Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | | |
| herbata b/c 250ml , masło 15g (BIA), pieczywo razowe 100g (GLU, JAJ), zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (BIA, GLU), Pomidor 100g , kielbasa drobiowa na ciepło 50g (MIĘ, DWU), cytryna 20g , II Śniadanie: jogurt naturalny 1szt (BIA), | Ziemniaczanka 350ml (GLU, SEL), roladka ze szpinakiem 100g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 200g , herbata ziołowa 250ml , buraczki 150g , sos naturalny 60g (BIA, GLU), Podwieczorek: ciasto bez cukru 80g (GLU, JAJ), | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU, BIA), pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ), polędwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), masło 15g (BIA), pomarańcza 1szt - 150g 0.5szt , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2558.99 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 74.60 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g; Witamina C: 382.43 mg; Wapń: 1182.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1288.03 ug; Błonnik pokarmowy: 42.11 g; suma cukrów prostych: 102.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.91 g; sól: 2451.87 mg; | | |

Dietetyk

Lidia Basirńska