

„Dobry posiłek w szpitalu”

	23.10.2024		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml 1, 6 Ser biały 60 g 6 Wędlina mieszana chuda 30 g Ser żółty 15 g 6 Sałata 10 g Pomidor 140 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku 300 ml 1, 6 Ser biały 60 g 6 Dżem niskosłodzony 30 g 11 Ser żółty 15 g 6 Sałata 10 g Pomidor 140 g Masło 10 g 6 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku 300 ml 1, 6 Ser biały 60 g 6 Dżem niskosłodzony 30 g 11 Ser żółty 15 g 6 Sałata 10 g Pomidor 140 g Masło 10 g 6 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel owocowy 300 ml
OBIAD	Zupa ogórkowa 300 ml 8 Smażone placki z sosem bananowym 350 g 1, 2, 6 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Zupa ogórkowa 300 ml 8 Kasza bulgur 1, Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie własnym 250 g 1 Warzywa gotowane 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml 8 Kasza bulgur 1, Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie własnym 250 g 1 Warzywa gotowane 150 g
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 10 g Ogórek kiszony 60 g 11 Pasta mięsna 40 g Wędlina drobiowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Sałatka jarzynowa 2, 6	Sałata 10 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta mięsna 40 g Wędlina drobiowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Legumina ryżowa 150 g 6	Sałata 10 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta mięsna 40 g Wędlina drobiowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Legumina ryżowa 150 g 6
POSIŁEK NOCNY	Baton „Dobra kaloria” 1, 11	Koktajl owocowy 6	Koktajl owocowy 6
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2030 kcal; Białko ogółem: 85,2 g; Tłuszcz: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 16,6 g; Węglowodany ogółem: 307,4 g; W tym cukry: 36,5 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 6,90 g;	Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 58,2; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 276 g; W tym cukry: 91,9 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 8,4 g;	Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 61; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 62,1 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 5,6 g;

„Dobry posiłek w szpitalu”

24.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby na mleku 300 ml 1, 6 Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 6 Wędlina wieprzowa 30 g Sałatka ogórkowa 100 g 11 Gotowana parówka drobiowa 100 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Otręby na mleku 300 ml 1, 6 Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 6 Wędlina wieprzowa 30 g Pomidor parzony 150 g Gotowana parówka drobiowa 100 g Sałata 10 g Masło 10 g 6 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Otręby na mleku 300 ml 1, 6 Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 6 Wędlina wieprzowa 30 g Pomidor parzony 150 g Gotowana parówka drobiowa 100 g Sałata 10 g Masło 10 g 6 Chleb wieloziarnisty 90 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 50 g 1 Mozzarella 30 g 6 Pomidor 20 g
OBIAD	Zupa szpinakowa zabelona 300 ml 6, 8 Gotowany gulasz z indyka 280 g 1, 8 Gotowany ryż brązowy 50 g Surówka z kapusty białej i ogórka kiszzonego 150 g 11 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa zabelona 300 ml 6, 8 Gotowany gulasz z indyka 280 g 1, 8 Gotowany ryż brązowy 50 g Surówka z marchwii Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa zabelona 300 ml 6, 8 Gotowany gulasz z indyka 280 g 1, 8 Gotowany ryż brązowy 50 g Surówka z marchwii Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Sałata 10 g Pomidor parzony 140 g Serek typu „fromage” 25 g 6 Wędlina mieszana 30 g Paszтет pieczony 1, 2, 8 Masło 10 g 6 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 10 g Pomidor parzony 140 g Serek typu „fromage” 25 g 6 Wędlina mieszana 30 g Paszтет pieczony 1, 2, 8 Masło 10 g 6 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 10 g Pomidor parzony 140 g Serek typu „fromage” 25 g 6 Wędlina mieszana 30 g Paszтет pieczony 1, 2, 8 Masło 10 g 6 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 6	Jogurt naturalny 150 g 6	Jogurt naturalny 150 g 6
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2215 kcal; Białko ogółem: 113,2 g; Tłuszcz: 91,5 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 26,79 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 8,30 g;	Wartość energetyczna: 2078 kcal; Białko ogółem: 100,4 g; Tłuszcz: 91,1 g; Kw. tł. nasy.: 33,2 g; Węglowodany ogółem: 236,4 g; W tym cukry: 40,6 g; Błonnik pok.: 38,1 g; Sól: 8,6 g;	Wartość energetyczna: 1847.97 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 7.90 g;

„Dobry posiłek w szpitalu”

25.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 270 ml 1, 6 Ser biały 30 g 6 Ser żółty 30 g 6 Wędlina mieszana 30 g Sałata 20 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 6 Dżem owocowy 20 g 11 Chleb pszenny 50 g 1 Chleb żytni 30 g 1 Herbata bez cukru napar 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 270 ml 1, 6 Ser biały 30 g 6 Hummus wielowarzywny 30 g 8, 10, 11 Wędlina mieszana 30 g Sałata 20 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru napar 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 270 ml 1, 6 Ser biały 30 g 6 Hummus wielowarzywny 30 g 8, 10, 11 Wędlina mieszana 30 g Sałata 20 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru napar 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 350 ml 5, 8 Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie kremowo – chrzanowym 380 g 1, 2, 6, 9 Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z surowej marchewki 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 350 ml 5, 8 Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie kremowo – chrzanowym 380 g 1, 2, 6, 9 Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z surowej marchewki 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 350 ml 5, 8 Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie kremowo – chrzanowym 380 g 1, 2, 6, 9 Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z surowej marchewki 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel owocowy bez cukru 340 g
KOLACJA	Pasta rybna 75 g 3, 6 Wędlina drobiowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 50 g 1 Chleb żytni 30 g 1 Ogórek kiszony 120 g 11 Sałata 10 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Pasta rybna 75 g 3, 6 Wędlina drobiowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Ogórek kiszony 120 g 11 Sałata 10 g Herbata napar bez cukru 250 ml Budyń śmietankowy 150 g 6	Pasta rybna 75 g 3, 6 Wędlina drobiowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Ogórek kiszony 120 g 11 Sałata 10 g Herbata napar bez cukru 250 ml Budyń śmietankowy 150 g 6
POSILEK NOCNY	Jabłko 150 g	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2104 kcal; Białko ogółem: 90,7 g; Tłuszcz: 83,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; Węglowodany ogółem: 267,2 g; W tym cukry: 43,1 g; Błonnik pok.: 35,8 g; Sól: 11,6 g;	Wartość energetyczna: 2256 kcal; Białko ogółem: 95,3 g; Tłuszcz: 95,4 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; Węglowodany ogółem: 267,9 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 30,3 g; Sól: 11,3 g;	Wartość energetyczna: 2396 kcal; Białko ogółem: 96,5 g; Tłuszcz: 96,3 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; Węglowodany ogółem: 304,7 g; W tym cukry: 72,9 g; Błonnik pok.: 34,6 g; Sól: 11,4 g;

„Dobry posiłek w szpitalu”

26.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 1, 6 Twarożek z jogurtem 60 g 6 Wędlina mieszana 30 g Jajko gotowane 56 g 2 Sałata 10 g Pomidor 140 g Chleb pszenny 60 g 1 chleb żytni 30 g 1 herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml 1, 6 Twarożek z jogurtem 60 g 6 Wędlina mieszana 30 g Jajko gotowane 56 g 2 Sałata 10 g Pomidor 140 g Chleb pszenny 80 g 1 herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml 1, 6 Twarożek z jogurtem 60 g 6 Wędlina mieszana 30 g Jajko gotowane 56 g 2 Sałata 10 g Pomidor 140 g Chleb pszenny 80 g 1 herbata czarna napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 60 g 1 Mozzarella 30 g 6 Pomidor 60 g Kiełki 10 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Smażony kotlet drobiowy panierowany 150 g 1, 2, 6 Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 125 g 6 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie śmietanowym 150 g 1, 6 Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły gotowane 150 g 6 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie śmietanowym 150 g 1, 6 Ziemniaki gotowane 200 g Brokuły gotowane 150 g 6 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Śliwki 80 g
KOLACJA	Sałata 10 g Sałatka jarzynowa 100 g 2, 8 Serek kanapkowy z ziołami 25 g 6 Wędlina szynkowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Chleb żytni 30 g 1 Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i warzywami 100 g 1, 2, 5, 6 herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Sałata 10 g Serek kanapkowy z ziołami 25 g 6 Wędlina szynkowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Legumina 350 g 1, 2, 6 herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Sałata 10 g Serek kanapkowy z ziołami 25 g 6 Wędlina szynkowa 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Legumina 350 g 1, 2, 6 herbata czarna napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 140 g 6	Kefir 250 ml 6 Ciasteczko fit 20 g 1, 2, 6	Kefir 250 ml 6 Ciasteczko fit 20 g 1, 2, 6
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1953 kcal; Białko ogółem: 107,9 g; Tłuszcz: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 23,5 g; Węglowodany ogółem: 263,7 g; W tym cukry: 46,7 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 9,2 g;	Wartość energetyczna: 2115 kcal; Białko ogółem: 117,3 g; Tłuszcz: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; Węglowodany ogółem: 256,7 g; W tym cukry: 64,3 g; Błonnik pok.: 22,5 g; Sól: 7,0 g;	Wartość energetyczna: 2402 kcal; Białko ogółem: 131,1 g; Tłuszcz: 78,4 g; Kw. tł. nasy.: 34,1 g; Węglowodany ogółem: 305,6 g; W tym cukry: 73,6 g; Błonnik pok.: 26,2 g; Sól: 7,7 g;

„Dobry posiłek w szpitalu”

27.09.2024

	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 280 ml 1, 6 Serek biały chudy 30 g 6 Ser żółty 15 g 6 Wędlina mieszana chuda 30 g Sałata 10 g Pomidor 150 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Chleb żytni 30 g 1 Dżem owocowy 10 g 11 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 280 ml 1, 6 Serek biały chudy 30 g 6 Hummus warzywny 30 g 6 Wędlina mieszana chuda 30 g Sałata 10 g Pomidor parzony 70 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek biały chudy 30 g 6 Hummus warzywny 30 g 6 Wędlina mieszana chuda 30 g Sałata 10 g Pomidor parzony 70 g Masło 10 g 6 Chleb wieloziarnisty 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym 100 g 11 Orzechy włoskie 15 g 7
OBIAD	Zupa ogórkowa 300 ml 6, 8 Kasza jęczmienna gotowana 48 g 1 Pulpety gotowane w sosie koperkowym 150 g 1, 2, 6 Surówka z kapusty kiszonej 110 g 11 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml 6, 8 Kasza jęczmienna gotowana 48 g 1 Pulpety gotowane w sosie koperkowym 150 g 1, 2, 6 Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml 6, 8 Kasza jęczmienna gotowana 48 g 1 Pulpety gotowane w sosie koperkowym 150 g 1, 2, 6 Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 10 g Papryka czerwona 30 g Pasta twarogowo-szynkowa 130 g 6 Chuda wędlina 60 g Chleb pszenny 60 g 1 Chleb żytni 30 g 1 Ryż z mussem jabłkowym 11 herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Sałata 10 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta twarogowo-szynkowa 130 g 6 Chuda wędlina 60 g Chleb pszenny 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml Ryż z mussem jabłkowym 100 g 11 herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Sałata 10 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta twarogowo-szynkowa 130 g 6 Chuda wędlina 60 g Chleb wieloziarnisty 60 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml Ryż z mussem jabłkowym 100 g 11 herbata czarna napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Herbatniki 20 g 1, 2, 6	Jogurt naturalny 140 g 6	Jogurt naturalny 140 g 6
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1926 kcal; Białko ogółem: 107,6 g; Tłuszcz: 86,6 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; Węglowodany ogółem: 276,8 g; W tym cukry: 42,8 g; Błonnik pok.: 32,7 g; Sól: 9,6 g;	Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 58,2 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 276 g; W tym cukry: 50,3 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 8,4 g;	Wartość energetyczna: 2252 kcal; Białko ogółem: 102,2 g; Tłuszcz: 78,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 303,7 g; W tym cukry: 69,3 g; Błonnik pok.: 34,4 g; Sól: 9,5 g;

„Dobry posiłek w szpitalu”

28.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 290 g 1, 6 Chudy twarożek na jogurcie naturalnym 50 g 6 Wędlina z szynki 30 g Frankfurterki gotowane 60 g 1, 6, 8 Sałata 10 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Chleb żytni 30 g 1 Sałatka szwedzka 60 g 9, 11 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 290 g 1, 6 Chudy twarożek na jogurcie naturalnym 50 g 6 Wędlina z szynki 30 g Parówki z indyka gotowane 60 g 1, 6, 8 Sałata 10 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 290 g 1, 6 Chudy twarożek na jogurcie naturalnym 50 g 6 Wędlina z szynki 30 g Parówki z indyka gotowane 60 g 1, 6, 8 Sałata 10 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko 150 g
OBIAD	Zupa jarzynowa zabieleną 250 g 6, 8 Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraczków gotowanych 130 g Gulasz wieprzowy gotowany 290 g 1, 6 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną 250 g 6, 8 Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraczków gotowanych 130 g Gulasz wieprzowy gotowany 290 g 1, 6 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną 250 g 6, 8 Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z buraczków gotowanych 130 g Gulasz wieprzowy gotowany 290 g 1, 6 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z owocami 340 g
KOLACJA	Sałata 10 g Pomidor 140 g Wędlina mieszana 30 g Serek typu „fromage” 25 g 6 Paszтет drobiowy 15 g 1 Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 chleb żytni 30 g 1 herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 10 g Pomidor parzony 140 g Wędlina drobiowa 30 g Serek typu „fromage” 25 g 6 Pasta warzywna 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Banan 120 g herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Sałata 10 g Pomidor parzony 140 g Wędlina drobiowa 30 g Serek typu „fromage” 25 g 6 Pasta warzywna 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Banan 120 g herbata czarna napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 6 Banan 120 g	KLUSECZKI BABUNI NA MLEKU 1, 6	KLUSECZKI BABUNI NA MLEKU 1, 6
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2239 kcal; Białko ogółem: 98,8g; Tłuszcz: 87,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; Węglowodany ogółem: 279,5 g; W tym cukry: 100,5 g; Błonnik pok.: 29,7 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 2379 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 88.7 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; Węglowodany ogółem: 316,2 g; W tym cukry: 119,2 g; Błonnik pok.: 34g; Sól: 8.5 g;	Wartość energetyczna: 2379 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 88.7 g; Kw. tł. nasy.: 29,8 g; Węglowodany ogółem: 316,2 g; W tym cukry: 119,2 g; Błonnik pok.: 34g; Sól: 8.5 g;

„Dobry posiłek w szpitalu”

29.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 280 g 6 Serek kanapkowy 15 g 6 Wędlina szynkowa 30 g Jajko gotowane 56 g 2 Sałata 10 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Chleb żytni 30 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 280 g 6 Serek kanapkowy 15 g 6 Wędlina szynkowa 30 g Jajko gotowane 56 g 2 Sałata 10 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 280 g 6 Serek kanapkowy 15 g 6 Wędlina szynkowa 30 g Jajko gotowane 56 g 2 Sałata 10 g Pomidory koktajlowe 100 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kanapka z serem żółtym i pomidorem 165 g 1, 6
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 8 Ryż biały gotowany 30 g Udko gotowane w sosie potrawkowym 210 g 1, 6 Gotowana marchewka z groszkiem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 8 Ryż biały gotowany 30 g Udko gotowane w sosie potrawkowym 210 g 1, 6 Gotowana marchewka z groszkiem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 8 Ryż biały gotowany 30 g Udko gotowane w sosie potrawkowym 210 g 1, 6 Gotowana marchewka z groszkiem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 10 g Ogórek kiszony 60 g 11 Pomidory koktajlowe 100 g Serek kanapkowy z ziołami 25 g 6 Wędlina mieszana chuda 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 60 g 1 Chleb żytni 30 g 1 Herbata czarna napar 250 ml	Sałata 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Pomidor parzony 60 g Serek kanapkowy z ziołami 25 g 6 Wędlina mieszana chuda 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka kukurydziana na mleku 200 g 6 Herbata czarna napar 250 ml	Sałata 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Pomidor parzony 60 g Serek kanapkowy z ziołami 25 g 6 Wędlina mieszana chuda 30 g Masło 10 g 6 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka kukurydziana na mleku 200 g 6 Herbata czarna napar 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański 140 g Gruszka 130 g	Jogurt wegański 140 g	Jogurt wegański 140 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1956 kcal; Białko ogółem: 98,3 g; Tłuszcz: 64,3 g; Kw. tł. nasy.: 23,4 g; Węglowodany ogółem: 256 g; W tym cukry: 44,5 g; Błonnik pok.: 27,9 g; Sól: 11,4 g;	Wartość energetyczna: 1984 kcal; Białko ogółem: 104,5 g; Tłuszcz: 66,5 g; Kw. tł. nasy.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 279,5 g; W tym cukry: 40,1 g; Błonnik pok.: 21,2 g; Sól: 10,3 g;	Wartość energetyczna: 2326 kcal; Białko ogółem: 116,6 g; Tłuszcz: 71,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 313,60 g; W tym cukry: 55,3 g; Błonnik pok.: 29,6 g; Sól: 11,5 g;

„Dobry posiłek w szpitalu”

Alergeny:

- 1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne;
- 2 jaja i produkty pochodne;
- 3 ryby i produkty pochodne;
- 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne;
- 5 soje i produkty pochodne
- 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą);
- 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne;
- 8 seler i produkty pochodne;
- 9 gorczyce i produkty pochodne;
- 10 nasiona sezamu i produkty pochodne;
- 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂;
- 12 łubin i produkty pochodne;
- 13 mięczaki i produkty pochodne.
- 14 skorupiaki i produkty pochodne