

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-21 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , surówka wiosenna z pestkami słonecznika b/c 60g , szpinak liście 30g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy (strogonow) duszony 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 120g (MIĘ, RYB, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2266.73 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; Witamina C: 121.58 mg; Wapń: 751.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2408.83 ug; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; suma cukrów prostych: 41.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.59 g; sól: 1529.65 mg;		
sobota 2024-09-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 30g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy duszony 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki 150g , kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 120g (MIĘ, RYB, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Brokuł z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2240.96 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 58.54 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; Witamina C: 143.64 mg; Wapń: 758.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2440.61 ug; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; suma cukrów prostych: 42.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.92 g; sól: 1520.91 mg;		
sobota 2024-09-21 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Ryż brązowy na mleku 250ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), surówka wiosenna z pestkami słonecznika b/c 60g , szpinak liście 30g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy (strogonow) duszony 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel z truskawką b/c 200g ,	Ryba w galarecie 120g (MIĘ, RYB, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2221.33 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; Witamina C: 198.93 mg; Wapń: 777.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2587.39 ug; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; suma cukrów prostych: 57.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.69 g; sól: 1889.36 mg;		
sobota 2024-09-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , Pomidor 60g , szpinak liście 30g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy duszony 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki 150g , kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 120g (MIĘ, RYB, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Brokuł z wody 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2174.00 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; Witamina C: 143.64 mg; Wapń: 757.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2367.35 ug; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; suma cukrów prostych: 42.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.06 g; sól: 1520.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-21 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: kefir 200ml (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 500ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2295.24 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 90.81 g; Węglowodany ogółem: 259.35 g; Witamina C: 97.26 mg; Wapń: 1474.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2201.46 ug; Błonnik pokarmowy: 19.46 g; suma cukrów prostych: 70.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; sól: 1803.75 mg;		
sobota 2024-09-21 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z ryżem wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy duszony mielony 200g (GLU, MIĘ, SEL), puree ziemniaczane 250g , burak gotowany zmiksowany 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2489.45 kcal; Białko ogółem: 134.71 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; Witamina C: 354.51 mg; Wapń: 1423.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4872.68 ug; Błonnik pokarmowy: 53.87 g; suma cukrów prostych: 54.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.96 g; sól: 1650.59 mg;		
sobota 2024-09-21 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , surówka wiosenna z pestkami słonecznika b/c 60g , szpinak liście 30g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy (strogonow) duszony 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Ryba w galarecie 120g (MIĘ, RYB, SEL), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2199.77 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; Witamina C: 121.58 mg; Wapń: 749.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2335.57 ug; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; suma cukrów prostych: 41.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.73 g; sól: 1529.64 mg;		
sobota 2024-09-21 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , surówka wiosenna z pestkami słonecznika b/c 60g , szpinak liście 30g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), gulasz wieprzowy (strogonow) duszony 200g (GLU, MIĘ, SEL), buraczki 150g , kasza gryczana na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Kisiel z truskawką b/c 200g ,	Ryba w galarecie 120g (MIĘ, RYB, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2409.83 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 63.66 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; Witamina C: 162.35 mg; Wapń: 776.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3186.79 ug; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; sól: 1582.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22Dieta: PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), kakao 250ml (BIA), Twarożek fromage 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), Udko pieczone 150g , groszek z marchewką 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 20g (BIA), szynka drobiowa 50g , poledwica drobiowa 25g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z siemieniem lnianym b/c 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2114.78 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Witamina C: 190.27 mg; Wapń: 1056.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4127.62 ug; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; suma cukrów prostych: 56.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; sól: 1611.10 mg;		
niedziela 2024-09-22Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), kakao 250ml (BIA), Twarożek fromage 70g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), udko gotowane 150g , marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 20g (BIA), szynka drobiowa 50g , poledwica drobiowa 25g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z zieleniną 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1991.05 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 263.31 g; Witamina C: 126.33 mg; Wapń: 1056.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5075.48 ug; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; suma cukrów prostych: 57.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; sól: 1620.81 mg;		
niedziela 2024-09-22Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), kakao 250ml (BIA), Twarożek fromage 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: biszkopty bez cukru 30g (GLU, JAJ),	Zupa z białych warzyw - krem 350ml (GLU, SEL), Udko pieczone 150g , groszek z marchewką 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko 150g 1szt ,	ser topiony 20g (BIA), poledwica drobiowa 25g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z siemieniem lnianym b/c 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2320.19 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; Witamina C: 201.54 mg; Wapń: 1049.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3963.10 ug; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; suma cukrów prostych: 77.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; sól: 1663.46 mg;		
niedziela 2024-09-22Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), kakao 250ml (BIA), Twarożek fromage 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU, SEL), udko gotowane 150g , marchew gotowana 150g (DWU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 20g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 25g (MIĘ, DWU), szynka duszona 50g (MIĘ), sałatka z pomidora z zieleniną 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2016.78 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g; Witamina C: 117.67 mg; Wapń: 980.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4847.08 ug; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 56.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.80 g; sól: 1500.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 450ml (BIA , GLU , JAJ , ZIA), kakao 250ml (BIA), kefir 200ml (BIA), II Śniadanie: mus wielowarzywny 100g ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU , MIĘ , SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: owsianka 200ml (BIA , GLU),	Zupa koperkowa wzmocniona 450ml (GLU , SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2020.98 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; Witamina C: 159.62 mg; Wapń: 1355.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3129.12 ug; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; suma cukrów prostych: 64.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.52 g; sól: 1740.22 mg;		
niedziela 2024-09-22Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 300ml (BIA , GLU , JAJ , ZIA), kakao 250ml (BIA), kefir 200ml (BIA),	Rosół z kaszką manną zmiksowany 350ml (GLU , SEL), Udko pieczone bez skóry mielone 150g , puree ziemniaczane 250g , marchew gotowana zmiksowana 150g (DWU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU , SEL), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2240.30 kcal; Białko ogółem: 147.26 g; Tłuszcz: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; Witamina C: 307.34 mg; Wapń: 1655.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6814.95 ug; Błonnik pokarmowy: 47.35 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; sól: 1306.04 mg;		
niedziela 2024-09-22Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (BIA), kakao 250ml (BIA), Twarożek fromage 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ , DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU , JAJ , ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU , JAJ),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU , SEL), udko gotowane 150g , groszek z marchewką 150g (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka wieprz. 20g (MIĘ , DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ , DWU), poledwica drobiowa 25g (MIĘ , DWU), sałatka z pomidora z siemieniem lnianym b/c 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU , JAJ , ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU , JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1910.32 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 260.70 g; Witamina C: 181.50 mg; Wapń: 970.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3893.44 ug; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 55.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; sól: 1457.90 mg;		
niedziela 2024-09-22Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kakao 250ml (BIA), Twarożek fromage 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ , DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z pestkami dyni 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU , JAJ , ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU , JAJ), kefir 200ml (BIA), II Śniadanie: babka 80g (GLU , JAJ),	Rosół z kaszką manną 350ml (GLU , SEL), Udko pieczone 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , groszek z marchewką 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko 150g 1szt ,	ser topiony 20g (BIA), poledwica drobiowa 25g (MIĘ , DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ , DWU), sałatka z pomidora z siemieniem lnianym b/c 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU , JAJ , ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU , JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2242.83 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 67.77 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Witamina C: 193.05 mg; Wapń: 1011.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4046.47 ug; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 86.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.13 g; sól: 1486.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-23 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jajko gotowane 1szt (JAJ), rzodkiewka 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), Leczo z miesno-warzywne z soczewicą 350g (GLU, MIĘ, DWU), ryż brązowy na sypko 250g , surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka z brokuła z serem feta z pestkami dyni 100g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2157.31 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 66.45 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; Witamina C: 161.92 mg; Wapń: 758.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2137.71 ug; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 25.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g; sól: 1090.83 mg;		
poniedziałek 2024-09-23 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jajko gotowane 1szt (JAJ), Pomidor 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Leczo z miesem i warzywami 350g (GLU, MIĘ, DWU), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), ryż na sypko 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Sałatka z brokuła i sera białego 100g (BIA), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2331.02 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 68.05 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; Witamina C: 167.01 mg; Wapń: 819.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3162.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; suma cukrów prostych: 29.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.46 g; sól: 1191.82 mg;		
poniedziałek 2024-09-23 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jajko gotowane 1szt (JAJ), rzodkiewka 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: nektarynka 150g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemnikami 350ml (BIA, GLU, SEL), Leczo z mięsno-warzywne z soczewicą 350g (GLU, MIĘ, DWU), ryż brązowy na sypko 250g , surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: budyń bez soku 200ml (BIA),	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Sałatka z brokuła i sera feta i pestkami dyni 100g (BIA), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2232.62 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; Witamina C: 227.58 mg; Wapń: 920.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2300.08 ug; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; suma cukrów prostych: 42.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; sól: 1494.54 mg;		
poniedziałek 2024-09-23 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), pasta z białek z zieleniną 70g (BIA, JAJ), Pomidor 60g , roszponka 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Leczo z miesem i warzywami 350g (MIĘ, SEL), ryż na sypko 250g , dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Sałatka z brokuła i sera białego 100g (BIA), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2236.28 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 69.64 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; Witamina C: 158.48 mg; Wapń: 889.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3865.48 ug; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; suma cukrów prostych: 31.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.99 g; sól: 1285.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-09-23Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: budyń z sokiem 200ml (BIA),	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posilek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2058.56 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 263.09 g; Witamina C: 103.39 mg; Wapń: 1132.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2053.96 ug; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.96 g; sól: 1732.03 mg;		
poniedziałek 2024-09-23Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (GLU, SEL), pulpet duszony wieprzowy zmiksowany 110g (GLU, JAJ), puree ziemniaczane 250g , dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , sos 100ml (GLU),	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata ziołowa 250ml , Posilek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2391.47 kcal; Białko ogółem: 137.51 g; Tłuszcz: 71.44 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; Witamina C: 366.03 mg; Wapń: 1460.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5433.34 ug; Błonnik pokarmowy: 53.38 g; suma cukrów prostych: 49.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.01 g; sól: 1430.00 mg;		
poniedziałek 2024-09-23Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jajko gotowane 1szt (JAJ), rzodkiewka 60g , roszonek 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Leczo z mięsem , warzywami i soczewicą 350g (GLU, MIĘ, DWU), ryż brązowy na sypko 250g , surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Sałatka z brokuła i sera feta z pestkami dyni 100g (BIA), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posilek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2203.97 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 52.18 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; Witamina C: 161.92 mg; Wapń: 762.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2064.45 ug; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; suma cukrów prostych: 25.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.23 g; sól: 1080.89 mg;		
poniedziałek 2024-09-23Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), jajko gotowane 1szt (JAJ), rzodkiewka 60g , roszonek 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: nektarynka 150g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Leczo z miesno-warzywne z soczewicą 350g (GLU, MIĘ, DWU), ryż brązowy na sypko 250g , surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: galaretkę z owocem 200g (MIĘ),	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Sałatka z brokuła i sera feta z pestkami dyni 100g (BIA), ogórek zielony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , Posilek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2228.74 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 66.70 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; Witamina C: 178.12 mg; Wapń: 770.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2174.54 ug; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; suma cukrów prostych: 35.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g; sól: 1093.24 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-24Dieta: PODSTAWOWA (1)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), schab duszony ze śliwką 110g (MIĘ), sos 100ml (GLU), kapusta biała gotowana 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z pomidora z pestkami dyni 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2080.24 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 77.33 g; Węglowodany ogółem: 260.40 g; Witamina C: 300.91 mg; Wapń: 905.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3782.10 ug; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; suma cukrów prostych: 43.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.98 g; sól: 1754.64 mg;		
wtorek 2024-09-24Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), schab duszony 110g (MIĘ), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , sos 100ml (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2036.67 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 253.69 g; Witamina C: 215.13 mg; Wapń: 891.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2875.67 ug; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prostych: 36.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.04 g; sól: 1760.82 mg;		
wtorek 2024-09-24Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), masło 10g (BIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: wafle ryżowe 30g ,	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), schab duszony 110g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , kapusta biała gotowana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: bukiet jarzyn z wody 200g ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z pomidora z pestkami dyni 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2178.86 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; Witamina C: 350.74 mg; Wapń: 978.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4821.06 ug; Błonnik pokarmowy: 42.20 g; suma cukrów prostych: 46.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.19 g; sól: 1809.00 mg;		
wtorek 2024-09-24Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), cukinia z wody 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU),	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), schab gotowany 110g (MIĘ), fasolka szparagowa z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , sos 100ml (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2038.62 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 69.38 g; Węglowodany ogółem: 253.63 g; Witamina C: 215.13 mg; Wapń: 895.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2802.41 ug; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prostych: 36.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.57 g; sól: 1777.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-24 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: maślanka 250g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: koktajl mleczno owocowy owoce leśne 250ml (BIA),	Zupa koperkowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), herbata z cukrem 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2481.24 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 91.65 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; Witamina C: 148.21 mg; Wapń: 1286.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2161.31 ug; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; suma cukrów prostych: 63.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; sól: 2111.19 mg;		
wtorek 2024-09-24 Dieta: PAKOWATA (12)		
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Marchwianka - krem 350ml (GLU, JAJ, SEL), schab duszony mielony 110g (MIĘ), puree ziemniaczane 250g , Fasolka szparagowa zmiksowana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata z cukrem 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2393.53 kcal; Białko ogółem: 151.28 g; Tłuszcz: 77.36 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Witamina C: 395.58 mg; Wapń: 1477.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 5633.47 ug; Błonnik pokarmowy: 52.48 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; sól: 1712.24 mg;		
wtorek 2024-09-24 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby wędzonej 70g (JAJ, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), schab duszony ze śliwką 110g (MIĘ), kapusta biała gotowana 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , sos 100ml (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z pomidora z pestkami dyni 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2013.28 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 260.33 g; Witamina C: 300.91 mg; Wapń: 904.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3708.84 ug; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; suma cukrów prostych: 43.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.12 g; sól: 1754.64 mg;		
wtorek 2024-09-24 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
maślanka 250g (BIA), pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (JAJ, RYB, SEL, DWU), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), papryka świeża 60g , rukola 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), II Śniadanie: Drożdżówka 80g (GLU, JAJ),	Marchwianka z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), schab duszony ze śliwką 110g (MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , sos 100ml (GLU), kapusta biała gotowana 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: ryż z sosem jogurtowo owcowym 200g (BIA),	Twaróg kostka 70g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), sałatka z pomidora z pestkami dyni 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2651.63 kcal; Białko ogółem: 138.09 g; Tłuszcz: 86.30 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; Witamina C: 340.52 mg; Wapń: 1063.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3964.91 ug; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; suma cukrów prostych: 68.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.66 g; sól: 1945.14 mg;		

Własność P.P.H.U. Eksport-Import "Martina". Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-25		
Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), kefir 200ml (BIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata z cukrem 250ml , Posiłek nocny: mus wielowarzywny 100g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2047.79 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 240.84 g; Witamina C: 225.71 mg; Wapń: 1107.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3682.88 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; suma cukrów prostych: 53.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.23 g; sól: 2019.99 mg;		
środa 2024-09-25		
Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata z cukrem 250ml ,	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska zmiękczona 110g (GLU, JAJ, MIĘ), puree ziemniaczane 250g , seler gotowany puree 150g (SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , sos 100ml (GLU),	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata z cukrem 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i roszponką 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2446.35 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 84.21 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; Witamina C: 312.54 mg; Wapń: 1121.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3960.96 ug; Błonnik pokarmowy: 49.87 g; suma cukrów prostych: 48.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.89 g; sól: 1484.63 mg;		
środa 2024-09-25		
Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , ogórek konserwowy 60g (GOR), rukola ze słonecznikiem 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska z pieczarkami 110g (GLU, JAJ, MIĘ), mizeria 150g (BIA), ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , sos 100ml (GLU),	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2040.46 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; Witamina C: 122.75 mg; Wapń: 547.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 889.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; suma cukrów prostych: 26.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.73 g; sól: 1543.68 mg;		
środa 2024-09-25		
Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (BIA, GLU), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , ogórek konserwowy 60g (GOR), rukola ze słonecznikiem 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska z pieczarkami 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , mizeria 150g (BIA), kompot owocowy bez cukru 250ml , sos 100ml (GLU), Podwieczorek: Gruszka 150g 1szt ,	ser żółty 50g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2161.85 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; Witamina C: 125.36 mg; Wapń: 914.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1096.25 ug; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; suma cukrów prostych: 33.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.26 g; sól: 1990.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-26 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 20g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor z cebulką 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2119.99 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 90.94 g; Węglowodany ogółem: 255.97 g; Witamina C: 270.78 mg; Wapń: 699.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1750.41 ug; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; suma cukrów prostych: 39.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g; sól: 1435.34 mg;		
czwartek 2024-09-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, GLU, DWU), filet z kurczaka duszony 110g , sos 100ml (GLU), Brokuł na parze 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	ser topiony 20g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), bukiet jarzyn z wody 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1994.25 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 65.84 g; Węglowodany ogółem: 273.39 g; Witamina C: 206.49 mg; Wapń: 688.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2212.63 ug; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; suma cukrów prostych: 40.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.58 g; sól: 1316.88 mg;		
czwartek 2024-09-26 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
jogurt naturalny 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Brzoskwinia 150g 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet z fileta z kurczaka panierowany 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: fasolka szparagowa z wody 150g ,	poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ser topiony 20g (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor z cebulką 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: Grejfrut 1/2szt 1Por ,
Wartości odżywcze: Energia : 2101.81 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 91.97 g; Węglowodany ogółem: 254.51 g; Witamina C: 305.75 mg; Wapń: 831.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1951.83 ug; Błonnik pokarmowy: 37.72 g; suma cukrów prostych: 34.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.55 g; sól: 1436.60 mg;		
czwartek 2024-09-26 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata z cukrem 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, GLU, SEL, DWU), filet z kurczaka gotowany 110g , sos 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , Brokuł na parze 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 70g (MIĘ, DWU), bukiet jarzyn z wody 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1990.21 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 64.07 g; Węglowodany ogółem: 276.53 g; Witamina C: 208.03 mg; Wapń: 637.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1803.35 ug; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; suma cukrów prostych: 50.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.82 g; sól: 1180.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-26 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 450ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: jogurt owocowy 1szt (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 450ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: mus wielowarzywny 100g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 450ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: kefir 200ml (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2180.86 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 70.32 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; Witamina C: 198.71 mg; Wapń: 1409.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4253.53 ug; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g; sól: 1570.19 mg;		
czwartek 2024-09-26 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), jogurt owocowy 1szt (BIA),	Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 350ml (BIA, GLU, SEL, DWU), filet z kurczaka duszony zmiksowany 110g , puree ziemniaczane 250g , Brokuł na parze puree 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2367.85 kcal; Białko ogółem: 139.20 g; Tłuszcz: 73.21 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; Witamina C: 405.05 mg; Wapń: 1506.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4196.75 ug; Błonnik pokarmowy: 46.74 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.52 g; sól: 1358.11 mg;		
czwartek 2024-09-26 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), filet z kurczaka duszony 110g , ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), poledwica drobiowa 70g (MIĘ, DWU), Pomidor z cebulką 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2077.74 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 66.31 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; Witamina C: 263.79 mg; Wapń: 616.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1535.47 ug; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; suma cukrów prostych: 39.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.74 g; sól: 1190.48 mg;		
czwartek 2024-09-26 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
jogurt owocowy 1szt (BIA), Pasta mięsna 70g (JAJ, MIĘ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), papryka świeża 60g , mix sałat z siemieniem lnianym 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , II Śniadanie: Brzoskwinia 150g 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (BIA, SEL, DWU), kotlet z fileta z kurczaka panierownay 110g (GLU, JAJ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (JAJ), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: manna z sokiem 200g (BIA, GLU),	ser topiony 20g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor z cebulką 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (BIA, GLU), Posiłek nocny: banan 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2372.17 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 95.06 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g; Witamina C: 277.04 mg; Wapń: 931.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1929.20 ug; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; sól: 1519.67 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-27Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), twarożek z ziołami 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście z pestkami dyni 30g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), kotlet z ryby 110g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z marchewki i pomarańczy z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2030.84 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 272.27 g; Witamina C: 134.70 mg; Wapń: 638.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3138.45 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; suma cukrów prostych: 38.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.27 g; sól: 1662.22 mg;		
piątek 2024-09-27Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), twarożek z ziołami 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 30g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), pulpet z ryby 110g (GLU, JAJ, RYB), sos koperkowy 100ml (GLU), kalafior z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2016.77 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; Witamina C: 189.83 mg; Wapń: 601.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1337.88 ug; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; suma cukrów prostych: 45.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.07 g; sól: 1350.23 mg;		
piątek 2024-09-27Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Ryż brązowy na mleku 250ml (BIA), twarożek z ziołami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , szpinak liście z pestkami dyni 30g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), kotlet z ryby 110g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z marchewki i pomarańczy z olejem rzepakowym b/c 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko 150g 1szt ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2172.36 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 277.58 g; Witamina C: 167.91 mg; Wapń: 699.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3918.75 ug; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; suma cukrów prostych: 50.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.60 g; sól: 1745.24 mg;		
piątek 2024-09-27Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), twarożek z ziołami 70g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście 30g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), pulpet z ryby 110g (GLU, JAJ, RYB), sos koperkowy 100ml (GLU), ziemniaki z koperkiem 250g , kalafior z wody 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Twaróg kostka 50g (BIA), szynka drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2025.52 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; Witamina C: 189.97 mg; Wapń: 613.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1037.24 ug; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; suma cukrów prostych: 37.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.12 g; sól: 1326.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2024-09-27Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 450ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kisiel b/c 200g ,	Zupa jarzynowa wzmocniona 500ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2109.99 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 80.63 g; Węglowodany ogółem: 256.46 g; Witamina C: 130.76 mg; Wapń: 792.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2866.76 ug; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; suma cukrów prostych: 71.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.24 g; sól: 1649.09 mg;		
piątek 2024-09-27Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z kaszą wzmocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), pulpet z ryby 110g (GLU, JAJ, RYB), puree ziemniaczane 250g , puree z kalafiora 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , sos koperkowy 100ml (GLU),	Zupa jarzynowa wzmocniona zmiksowana 400ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2283.13 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 63.72 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; Witamina C: 393.69 mg; Wapń: 1219.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3855.07 ug; Błonnik pokarmowy: 48.98 g; suma cukrów prostych: 44.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.25 g; sól: 1479.20 mg;		
piątek 2024-09-27Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), twarożek z ziołami 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście z pestkami dyni 30g (BIA, GLU), masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Krupnik 350ml (GLU, SEL), pulpet z ryby 110g (GLU, JAJ, RYB), sos koperkowy 100ml (GLU), surówka z marchewki i pomarańczy z olejem rzepakowym b/c 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1997.94 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 51.23 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Witamina C: 136.47 mg; Wapń: 527.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3030.66 ug; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; suma cukrów prostych: 34.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.07 g; sól: 1732.66 mg;		
piątek 2024-09-27Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA), twarożek z ziołami 70g (BIA), poledwica drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , szpinak liście z pestkami dyni 30g (BIA, GLU), masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), II Śniadanie: Sok owocowo warzywny 200ml ,	Krupnik 350ml (GLU, SEL), kotlet z ryby 110g (GLU, JAJ, RYB), surówka z marchewki i pomarańczy z olejem rzepakowym b/c 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: jabłko 150g 1szt ,	jajko gotowane 1szt (JAJ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), ogórek kiszony 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2126.69 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 69.84 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; Witamina C: 175.92 mg; Wapń: 662.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3921.45 ug; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; suma cukrów prostych: 49.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.34 g; sól: 1702.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-28 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kefir 200ml (BIA), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), rzodkiewka 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), naleśniki z twarogiem i orzechami 250g (BIA, GLU, JAJ), sos porzeczkowy 100ml , jabłko 150g 1szt , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, GLU, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2072.97 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; Witamina C: 129.01 mg; Wapń: 733.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1539.07 ug; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; suma cukrów prostych: 37.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.44 g; sól: 1328.78 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kefir 200ml (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , cukinia z wody 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), naleśniki z twarogiem 250g (BIA, GLU, JAJ), sos porzeczkowy 100ml , jabłko gotowane 150g 1szt , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 1984.73 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 57.66 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; Witamina C: 130.32 mg; Wapń: 711.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1598.47 ug; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; suma cukrów prostych: 37.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.72 g; sól: 1326.21 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kefir 200ml (BIA), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), rzodkiewka 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: ciastka fit bez cukru 30g (GLU, JAJ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), naleśniki z mąki razowej z twarogiem i orzechami 250g (BIA, GLU, JAJ), sos porzeczkowy 100ml (GLU), jabłko 150g 1szt , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: surowka wielowarzywna 150g ,	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), herbata owocowa 250ml , pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2091.65 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 72.23 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; Witamina C: 141.75 mg; Wapń: 729.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2387.37 ug; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; suma cukrów prostych: 44.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g; sól: 1391.49 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kefir 200ml (BIA), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), dżem 25g , cukinia z wody 60g , roszponka 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), pulpet drobiowy duszony 110g (GLU, JAJ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), szpinak 150g (BIA, GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , ziemniaki z koperkiem 250g ,	sałatka jarzynowa dietetyczna 100g (JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 1929.48 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 49.38 g; Węglowodany ogółem: 313.02 g; Witamina C: 172.54 mg; Wapń: 578.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2314.36 ug; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; suma cukrów prostych: 38.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.47 g; sól: 1399.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-28 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: kefir 250ml (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem , mięsem drobiowym i warzywami 400ml (GLU, SEL), kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: sok pomidorowy 200ml ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL, DWU), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2175.70 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; Witamina C: 189.50 mg; Wapń: 1104.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2227.48 ug; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; suma cukrów prostych: 39.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.82 g; sól: 1543.50 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona zmiksowana 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (BIA, SEL), Pulpet wieprzowy duszony zmielony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), sos pietruszkowy 100ml (GLU), szpinak zmiksowany 150g (BIA, GLU), puree ziemniaczane 250g , kompot owocowy 250ml ,	Zupa pomidorowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL, DWU), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2379.31 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; Witamina C: 363.48 mg; Wapń: 1347.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4623.36 ug; Błonnik pokarmowy: 48.42 g; suma cukrów prostych: 53.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.40 g; sól: 1623.66 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
kefir 200ml (BIA), smalczyk z fasoli 70g (GLU, MIĘ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), rzodkiewka 60g , roszponka 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (BIA, MIĘ, SEL, ROŚ), naleśniki z twarogiem i orzechami 250g (BIA, GLU, JAJ), sos porzeczkowy 100ml (BIA, GLU, SEL), jabłko 150g 1szt , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z białym serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 1923.40 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 55.80 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; Witamina C: 114.22 mg; Wapń: 733.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1861.92 ug; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; suma cukrów prostych: 57.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.75 g; sól: 1312.08 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
kefir 200ml (BIA), smalczyk z fasoli 70g (MIĘ), szynka konserwowa drobiowa 50g (MIĘ), rzodkiewka 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: babka 80g (GLU, JAJ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), naleśniki z twarogiem i orzechami 250g (BIA, GLU, JAJ), sos porzeczkowy 100ml , jabłko 150g 1szt , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: owsianka z truskawkami 100ml (BIA, GLU),	sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , sałata 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: kanapka z masłem, serem i sałatą 1szt (BIA, GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia : 2258.20 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; Witamina C: 143.77 mg; Wapń: 857.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1675.69 ug; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 71.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.31 g; sól: 1406.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-29Dieta: PODSTAWOWA (1)		
kakao 250ml (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), sałatka z pomidora z natką pietruszki 60g , rukola 20g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), zrazik drobiowy z ogórkiem i cebulą 110g (GLU, JAJ, MIĘ), surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), papryka świeża 60g , sałata 15g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2150.20 kcal; Białko ogółem: 121.90 g; Tłuszcz: 91.10 g; Węglowodany ogółem: 233.57 g; Witamina C: 200.66 mg; Wapń: 792.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3312.86 ug; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; suma cukrów prostych: 40.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; sól: 1378.39 mg;		
niedziela 2024-09-29Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
kakao 250ml (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), jajecznica na parze 70g (JAJ), sałatka z pomidora z natką pietruszki 60g , rukola 20g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), zrazik drobiowy z warzywami - duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), Brokuł z wody 60g , sałata 15g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2131.91 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 88.82 g; Węglowodany ogółem: 231.89 g; Witamina C: 146.13 mg; Wapń: 762.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3142.89 ug; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; suma cukrów prostych: 41.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g; sól: 1370.18 mg;		
niedziela 2024-09-29Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
kakao 250ml (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ), sałatka z pomidora z natką pietruszki 60g , rukola 20g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), II Śniadanie: kiwi 150g 1szt ,	Rosolnik z brązowym ryżem 350ml (GLU, SEL), zrazik drobiowy z ogórkiem i cebulą 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 150g , kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: kisiel z jabłkiem b/c 200g ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), papryka świeża 60g , sałata 15g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2299.51 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 96.67 g; Węglowodany ogółem: 256.96 g; Witamina C: 263.92 mg; Wapń: 817.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2613.58 ug; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; suma cukrów prostych: 57.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.27 g; sól: 1369.55 mg;		
niedziela 2024-09-29Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
kakao 250ml (BIA), kielbasa krakowska 50g (MIĘ), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora z natką pietruszki 60g , rukola 20g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), zrazik drobiowy z warzywami 110g (GLU, JAJ, MIĘ), bukiet jarzyn z wody 150g , ziemniaki z koperkiem 250g , kompot owocowy bez cukru 250ml ,	szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), twarożek z zieleniną 70g (BIA), Brokuł z wody 60g , sałata 15g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata owocowa 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 150g (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 1971.92 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 72.26 g; Węglowodany ogółem: 231.20 g; Witamina C: 146.13 mg; Wapń: 714.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2784.03 ug; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; suma cukrów prostych: 41.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.11 g; sól: 1287.69 mg;		

Własność P.P.H.U. Eksport-Import "Martina". Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: PODSTAWOWA (1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , papryka konserwowa 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Kluski Ziemniaczane z mięsem 350g (BIA, GLU, JAJ), kapusta kiszona gotowana 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	filet z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 100g (GLU, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora ze słonecznikiem 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2140.33 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; Witamina C: 144.20 mg; Wapń: 623.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2752.01 ug; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; suma cukrów prostych: 37.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.64 g; sól: 1570.34 mg;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (2)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta selerowa 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Kluski Ziemniaczane z mięsem 350g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Filet z kurczaka w jarzynach 100g (SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2143.09 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; Witamina C: 150.14 mg; Wapń: 760.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3487.55 ug; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; suma cukrów prostych: 34.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.39 g; sól: 1230.68 mg;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
maślanka 250g (BIA), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka drobiowa 70g (MIĘ, DWU), papryka konserwowa 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: jabłko 150g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Kluski Ziemniaczane z mięsem 350g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ), kapusta kiszona gotowana 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: twarożek z ziołami 150g (BIA),	Filet z kurczaka w jarzynach 100g (SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora ze słonecznikiem 60g , roszponka 30g , masło 10g (BIA), pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt naturalny 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2218.87 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 81.36 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Witamina C: 163.12 mg; Wapń: 864.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2842.49 ug; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; suma cukrów prostych: 47.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.04 g; sól: 1679.86 mg;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta selerowa 70g (BIA, SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , Pomidor 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Kluski Ziemniaczane z mięsem 350g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ), dynia gotowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Filet z kurczaka w jarzynach 100g (SEL), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), Pomidor 60g , roszponka 30g , masło 5g (BIA), pieczywo pszenne 90g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2076.13 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 63.38 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; Witamina C: 150.14 mg; Wapń: 758.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3414.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; suma cukrów prostych: 34.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.53 g; sól: 1230.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: PŁYNNA (13)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: maślanka 250g (BIA),	Płynna wzmocniona z bulionem, miesem wieprzowym i warzywami 400ml (GLU, MIĘ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 330ml ,	Zupa koperkowa wzmocniona 400ml (GLU, SEL), herbata z cukrem 250ml , Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2027.39 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 245.29 g; Witamina C: 118.49 mg; Wapń: 1056.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3303.35 ug; Błonnik pokarmowy: 21.60 g; suma cukrów prostych: 80.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; sól: 1691.15 mg;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: PAKOWATA (12)		
Zupa mleczna z płatkami wznocniona 400ml (BIA, GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , maślanka 250g (BIA),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Pulpet wieprzowy duszony 110g (GLU, JAJ, MIĘ), ziemniaki z koperkiem 250g , dynia gotowana zmiksowana 150g (GLU, JAJ, SEL), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	Zupa koperkowa wzmocniona 350ml (GLU, SEL), herbata b/c 250ml , Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2343.75 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; Witamina C: 135.75 mg; Wapń: 1221.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3136.87 ug; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; suma cukrów prostych: 52.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.62 g; sól: 1456.03 mg;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , papryka konserwowa 60g , mix sałat 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata ziołowa 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ),	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Kluski Ziemniaczane z mięsem 350g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ), kapusta kiszona gotowana 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml ,	filet z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 100g (GLU, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora ze słonecznikiem 60g , roszonek 30g , masło 5g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2143.54 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; Witamina C: 142.73 mg; Wapń: 611.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2606.37 ug; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; suma cukrów prostych: 36.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.17 g; sól: 1583.33 mg;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: PODSTAWOWA POŁOŻNICZA (C1)		
zupa mleczna z kaszką manną 250ml (BIA, GLU), pasta z soczewicy i marchewki 70g (GLU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), miód 25g , papryka konserwowa 60g , mix sałat 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata ziołowa 250ml , II Śniadanie: banan 150g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL), Kluski Ziemniaczane z mięsem 350g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ), kapusta kiszona gotowana 150g (GLU), kompot owocowy bez cukru 250ml , Podwieczorek: twarożek owocowy 150g (BIA),	filet z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 100g (GLU, SEL, DWU), szynka drobiowa 50g (MIĘ, DWU), sałatka z pomidora ze słonecznikiem 60g , roszonek 30g , masło 10g (BIA), pieczywo mieszane pszenno żytnie 60g (GLU, JAJ, ZIA), pieczywo razowe 30g (GLU, JAJ), herbata b/c 250ml , Posilek nocny: jogurt owocowy 1szt (BIA),
Wartości odżywcze: Energia : 2497.63 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; Witamina C: 152.54 mg; Wapń: 748.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2739.74 ug; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.61 g; sól: 1652.35 mg;		

Oddział: Kuchnia - Szpital Miejski		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....