



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamińskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. Z OGR. TŁ. /IIA/ (3)</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białka jaja 50g, Polędwica drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt. ,	Jarzynowa z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko gotowana 200g ( <b>GLU</b> ), Marchew oprószana gotowana 130g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata 250ml b/c , Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 60g, Sałata ziel. 10g , Pomidor b/skórki 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus z jabłka 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2017.26 kcal; Energia: 7845.22 kJ; Białko ogółem: 78.83 g; białko zwierzęce: 51.22 g; białko roślinne: 20.66 g; Tłuszcz: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.70 g; Sód: 1159.75 mg; Potas: 3206.63 mg; Wapń: 552.96 mg; Fosfor: 1065.56 mg; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; suma cukrów prostych: 34.90 g; Woda: 1170.51 g; Popiół: 11.01 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKU ŻOŁ. /IIB/ (4)</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białka jaja 50g, Polędwica drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy B/C ( <b>GLU, MLE, *</b> ),	Jarzynowa z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sytko gotowana 200g ( <b>GLU</b> ), Marchew oprószana gotowana 130g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c , Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 60g, Sałata ziel. 10g , Pomidor b/skórki 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus z jabłka 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2041.76 kcal; Energia: 7948.42 kJ; Białko ogółem: 82.83 g; białko zwierzęce: 53.12 g; białko roślinne: 20.33 g; Tłuszcz: 66.48 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; Sód: 960.80 mg; Potas: 3175.38 mg; Wapń: 551.66 mg; Fosfor: 1035.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; suma cukrów prostych: 38.50 g; Woda: 1177.29 g; Popiół: 10.43 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWOD. /VII/ (6)</b>		
Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pieczywo graham K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane m 1 szt. ( <b>JAJ</b> ), Polędwica drobiowa 30g, Ogórek św. 90g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel owocowy B/C ( <b>GLU, MLE, *</b> ),	Jarzynowa 7 skł. z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Filet drob. w jarzyn gotowany 80/50 ( <b>SEL</b> ), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 130g, Szpinak 130g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata 250ml , Pieczywo graham K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 60g, Pomidor 90g, Sałata ziel. 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo graham K 30g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Papryka św. 40g , Sok wielowarzywny 1szt 300ml K ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2326.92 kcal; Energia: 8489.31 kJ; Białko ogółem: 76.94 g; białko zwierzęce: 50.49 g; białko roślinne: 28.03 g; Tłuszcz: 67.54 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; Sód: 2301.12 mg; Potas: 3872.17 mg; Wapń: 804.07 mg; Fosfor: 1532.69 mg; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; suma cukrów prostych: 35.32 g; Woda: 1336.08 g; Popiół: 27.79 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA DLA DZIECI /DZ/ (P1)</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 80g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane m 1 szt. ( <b>JAJ</b> ), Polędwica drobiowa 30g, Ogórek św. 40g, Sałata ziel. 35g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko des. 1 szt. ,	Jarzynowa 7 skł. z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 130g, Szpinak 130g ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>Podwieczerek:</b> Kisiel owocowy z jabłkiem 200g ( <b>GLU, MLE, *</b> ),	Herbata 250ml b/c , Pieczywo pszenne K 80g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa 60g, Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2314.00 kcal; Energia: 8757.96 kJ; Białko ogółem: 90.19 g; białko zwierzęce: 61.15 g; białko roślinne: 25.29 g; Tłuszcz: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.57 g; Sód: 1111.68 mg; Potas: 3482.88 mg; Wapń: 735.52 mg; Fosfor: 1358.26 mg; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 34.54 g; Woda: 1295.96 g; Popiół: 25.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamińskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. DZIECI (P2)</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 80g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane m 1 szt. ( <b>JAJ</b> ), Polędwica drobiowa 30g, Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko des. 1 szt. ,	Jarzynowa z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Filet drob. w sosie potrawkowym 80/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g ( <b>GLU</b> ), Szpinak 130g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kisiel owocowy z jabłkiem 200g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy B/C ( <b>GLU, MLE, *</b> ),	Herbata 250ml b/c, Pieczywo pszenne K 80g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 60g, Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2222.80 kcal; Energia: 8390.31 kJ; Białko ogółem: 89.23 g; białko zwierzęce: 61.15 g; białko roślinne: 21.90 g; Tłuszcz: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.12 g; Sód: 1082.13 mg; Potas: 3101.38 mg; Wapń: 656.97 mg; Fosfor: 1303.21 mg; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; suma cukrów prostych: 36.36 g; Woda: 1152.53 g; Popiół: 12.74 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAW. KW. TŁUSZCZOWYCH IV/ (7, 8)</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białka jaja 50g, Polędwica drobiowa 30g, Pomidor 50g, Jabłko des. 1 szt. , Sałata ziel. 10g ,	Jarzynowa z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Filet drob. w jarzyn. gotowany 80/50 ( <b>SEL</b> ), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g ( <b>GLU</b> ), Marchew oprószana gotowana 130g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Szyńka drobiowa 60g, Sałata ziel. 10g, Pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2204.11 kcal; Energia: 8207.30 kJ; Białko ogółem: 83.54 g; białko zwierzęce: 55.35 g; białko roślinne: 20.44 g; Tłuszcz: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.50 g; Sód: 1202.44 mg; Potas: 3234.43 mg; Wapń: 569.69 mg; Fosfor: 1194.84 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; suma cukrów prostych: 31.37 g; Woda: 1077.24 g; Popiół: 11.26 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA NISKOBIALKOWA /VIII/ (10)</b>		
Herbata 250ml b/c, Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z jajkiem 1/2 szt. 60g ( <b>JAJ</b> ), Miód 50g /2szt./, Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Jarzynowa z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Filet drob. w jarzyn. gotowany 40/50 ( <b>SEL</b> ), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g ( <b>GLU</b> ), Marchew oprószana gotowana 130g ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata 250ml b/c, Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka żydowska b/cebuli 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Sałata ziel. 10g, Pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus z jabłka 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2208.60 kcal; Energia: 9990.71 kJ; Białko ogółem: 64.24 g; białko zwierzęce: 42.63 g; białko roślinne: 21.61 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.80 g; Sód: 1579.73 mg; Potas: 3951.59 mg; Wapń: 404.82 mg; Fosfor: 1642.80 mg; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; suma cukrów prostych: 24.79 g; Woda: 1327.74 g; Popiół: 14.16 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA WEGETARIAŃSKA (1 WE)</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Jajka gotowane 2szt. ( <b>JAJ</b> ), Ogórek św. 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Jarzynowa 7 skł. z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ), Pierogi leniwe 300g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata 250ml b/c, Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Pasztet sojowy 55g - 1/2 szt. (*), Sałata ziel. 10g, Pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2475.79 kcal; Energia: 9780.75 kJ; Białko ogółem: 83.56 g; białko zwierzęce: 59.32 g; białko roślinne: 18.93 g; Tłuszcz: 65.37 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.14 g; Sód: 1445.12 mg; Potas: 3494.96 mg; Wapń: 737.03 mg; Fosfor: 1481.70 mg; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; suma cukrów prostych: 30.86 g; Woda: 1305.84 g; Popiół: 25.21 g;		
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Dieta: K. DIETA PŁYNNNA /IIII/ (13)</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Jarzynowa z ziemniakami i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL, *</b> ),	Gospodarska miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 1000ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Suchary z herbatą 150ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1066.15 kcal; Energia: 4337.61 kJ; Białko ogółem: 43.25 g; białko zwierzęce: 20.89 g; białko roślinne: 13.17 g; Tłuszcz: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 156.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.85 g; Sód: 612.88 mg; Potas: 2374.82 mg; Wapń: 743.10 mg; Fosfor: 1098.03 mg; Błonnik pokarmowy: 11.33 g; suma cukrów prostych: 26.64 g; Woda: 462.42 g; Popiół: 8.45 g;		

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamieńskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....