



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamieńskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-03</b> <b>Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. Z OGR. TŁ. /IIA/ (3)</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło ex10g ( <b>MLE</b> ), Twaróg krojony 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt.,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Udko w sosie potrawkowym duszone 130/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml,	Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex10g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 60g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2195.35 kcal; Energia: 8206.10 kJ; Białko ogółem: 101.64 g; białko zwierzęce: 84.35 g; białko roślinne: 30.42 g; Tłuszcz: 57.36 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.87 g; Sód: 2012.14 mg; Potas: 3982.30 mg; Wapń: 770.85 mg; Fosfor: 1359.03 mg; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; suma cukrów prostych: 48.11 g; Woda: 1329.44 g; Popiół: 14.40 g;		
<b>niedziela 2023-12-03</b> <b>Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKU ŻOŁ. /IIB/ (4)</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło ex20g ( <b>MLE</b> ), Twaróg krojony 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt., <b>II Śniadanie:</b> Galaretką owocowa 200g,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Udko w sosie potrawkowym duszone 130/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml,	Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex20g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 60g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pomidor b/skórki 50g, Sałata ziel. 10g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt. ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2368.35 kcal; Energia: 8936.30 kJ; Białko ogółem: 104.39 g; białko zwierzęce: 86.84 g; białko roślinne: 30.55 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Sód: 2013.94 mg; Potas: 3987.30 mg; Wapń: 774.05 mg; Fosfor: 1361.43 mg; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Woda: 1377.84 g; Popiół: 14.42 g;		
<b>niedziela 2023-12-03</b> <b>Dieta: K. DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWOD. /VII/ (6)</b>		
Pieczywo graham K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Twaróg krojony 80g ( <b>MLE</b> ), Sałata ziel. 10g, Pomidor 90g, Jabłko des. 1 szt., <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 1szt. 300ml,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Udko w jarzynach 130/50 ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna z olejem i ciecierzycą 130g (*), Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompotowocowy b/c 250ml,	Pieczywo graham K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex10g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 60g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Ogórek św. 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, Kefir 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2153.95 kcal; Energia: 7798.32 kJ; Białko ogółem: 73.50 g; białko zwierzęce: 57.09 g; białko roślinne: 25.30 g; Tłuszcz: 59.74 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.07 g; Sód: 3078.53 mg; Potas: 3919.31 mg; Wapń: 1032.00 mg; Fosfor: 1254.86 mg; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; suma cukrów prostych: 34.89 g; Woda: 1361.12 g; Popiół: 15.89 g;		
<b>niedziela 2023-12-03</b> <b>Dieta: K. DIETA DLA DZIECI /DZ/ (P1)</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 80g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło ex20g ( <b>MLE</b> ), Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko des. 1 szt.,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Udko opiekane 130g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna z olejem i ciecierzycą 130g (*), Kompotowocowy b/c 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką z pomarańczą 200g,	Pieczywo pszenne K 80g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex20g ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana z indyka 60g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Sałata ziel. 35g, Pomidor 40g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2251.00 kcal; Energia: 8538.21 kJ; Białko ogółem: 98.45 g; białko zwierzęce: 83.54 g; białko roślinne: 25.39 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.38 g; Sód: 1918.47 mg; Potas: 3421.30 mg; Wapń: 883.71 mg; Fosfor: 1223.29 mg; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; suma cukrów prostych: 66.65 g; Woda: 1283.81 g; Popiół: 12.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Kamieńskiego		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-03</b>		
<b>Dieta: K. DIETA ŁATWO STR. DZIECI (P2)</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 80g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko des. 1 szt. ,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Udko w sosie potrawkowym duszone 130/120 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką z pomarańczą 200g ,	Pieczywo pszenne K 80g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Sznoka gotowana z indyka 60g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 40g, Sałata ziel. 35g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2284.95 kcal; Energia: 8614.10 kJ; Białko ogółem: 97.97 g; białko zwierzęce: 83.56 g; białko roślinne: 27.41 g; Tłuszcz: 70.26 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; Sód: 1824.44 mg; Potas: 3795.00 mg; Wapń: 900.55 mg; Fosfor: 1220.83 mg; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; suma cukrów prostych: 76.88 g; Woda: 1334.97 g; Popiół: 13.36 g;		
<b>niedziela 2023-12-03</b>		
<b>Dieta: K. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAW. KW. TŁUSZCZOWYCH /VI/ (7, 8)</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Bulion warzywny z makaronem i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Udko w jarzynach 130/50 ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex 10g ( <b>MLE</b> ), Sznoka gotowana z indyka 60g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2017.93 kcal; Energia: 7945.54 kJ; Białko ogółem: 90.40 g; białko zwierzęce: 65.33 g; białko roślinne: 30.40 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 1901.78 mg; Potas: 3757.89 mg; Wapń: 889.95 mg; Fosfor: 1069.51 mg; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; suma cukrów prostych: 67.44 g; Woda: 1259.20 g; Popiół: 13.25 g;		
<b>niedziela 2023-12-03</b>		
<b>Dieta: K. DIETA NISKOBIĄLKOWA /VIII/ (10)</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> ), Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Rosół z makaronem i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Udko w jarzynach 40/50 ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Buraczki z olejem gotowane 130g, Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka żydowska niskobiałkowa b/cebuli 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Ogórek św. 50g, Sałata ziel. 10g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2036.91 kcal; Energia: 8487.86 kJ; Białko ogółem: 69.90 g; białko zwierzęce: 43.97 g; białko roślinne: 30.61 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; Sód: 1303.02 mg; Potas: 3703.35 mg; Wapń: 733.86 mg; Fosfor: 1076.34 mg; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; suma cukrów prostych: 60.59 g; Woda: 1213.29 g; Popiół: 13.23 g;		
<b>niedziela 2023-12-03</b>		
<b>Dieta: K. DIETA WEGETARIAŃSKA (1 WE)</b>		
Ryż na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Kawa inka z mlekiem 250ml b/c ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Twaróg krojony 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g (*), Pomidor 50g, Sałata ziel. 10g, Jabłko des. 1 szt. ,	Bulion warzywny z makaronem i ziel. pietruszką 300ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ), Kotletry sojowe 3 szt. ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna z olejem i ciecierzycą 130g (*), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Pieczywo pszenne K 100g ( <b>GLU, MLE, *</b> ), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g ( <b>MLE</b> ), Sałatka żydowska 200g K ( <b>JAJ, MLE, *</b> ), Ogórek św. 50g, Sałata ziel. 10g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2298.87 kcal; Energia: 10329.52 kJ; Białko ogółem: 115.71 g; białko zwierzęce: 60.89 g; białko roślinne: 32.91 g; Tłuszcz: 61.66 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.37 g; Sód: 1576.71 mg; Potas: 3931.25 mg; Wapń: 965.04 mg; Fosfor: 1247.13 mg; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Woda: 1394.84 g; Popiół: 14.82 g;		
<b>niedziela 2023-12-03</b>		
<b>Dieta: K. DIETA PŁYNNNA /III/ (13)</b>		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Rosół mixowany 1000ml ( <b>GLU, SEL, *</b> ),	Jarzynowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 500ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, *</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty z herbatą 150ml/40g ( <b>GLU, JAJ, MLE, *</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1118.32 kcal; Energia: 5075.78 kJ; Białko ogółem: 34.88 g; białko zwierzęce: 18.50 g; białko roślinne: 16.38 g; Tłuszcz: 50.07 g; Węglowodany ogółem: 159.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.30 g; Sód: 628.82 mg; Potas: 2161.01 mg; Wapń: 719.74 mg; Fosfor: 1100.07 mg; Błonnik pokarmowy: 10.16 g; suma cukrów prostych: 33.03 g; Woda: 398.20 g; Popiół: 7.86 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Szpital Kamieńskiego</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....