

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                   |
| poniedziałek 2025-03-17 (kod:1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| chleb pszenny 50 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>Pasta jajeczna SZ1 100 g (JAJ, MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (MLE),<br>pomarańcze 200 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , | Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Buraczki gotowane 80 g ,<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,       | Ryż z pieczonym jabłkiem 350 g (MLE),<br>chleb pszenny 50 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10g (MLE)<br>wędlina drobiowa 45 g(GLU, JAJ, SEL),<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2085.53 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 32 g; Sól: 4,5 g                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2025-03-17 (kod: 2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| chleb pszenny 100 g (GLU),<br>masło extra 5 g (MLE),<br>Pasta jajeczna 70 g (JAJ),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (MLE),<br>pomarańcze 200 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,                                      | Zupa jarzynowa z ryżem białym 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Buraczki gotowane 80 g ,<br>Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 80 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem 350 g (MLE),<br>chleb pszenny 75 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1942.39 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sól: 4,5 g                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2025-03-17 (kod:3) Lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| chleb pszenny 100 g (GLU),<br>Pasta jajeczna 70 g (JAJ),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (MLE),<br>pomarańcze 200 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,                                                                | Zupa jarzynowa z ryżem białym 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Buraczki gotowane 80 g ,<br>Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 80 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem 350 g (MLE),<br>chleb pszenny 75 g (GLU),<br>masło extra 5 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1867.59 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,1 g; Cukry: 77,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sól: 4,39 g                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| poniedziałek 2025-03-17 (kod:9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |
| chleb przenny 75 g (GLU),<br>Pasta jajeczna 110 g (JAJ, MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml (MLE),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br>masło extra 10 g (MLE),                                                      | Zupa jarzynowa z ryżem białym 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 240 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Buraczki gotowane 80 g ,<br>Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 80 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | Ryż z pieczonym jabłkiem 350 g (MLE),<br>chleb pszenny 75 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2030.58 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 67.68 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 67,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sól: 4,19 g                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |
| poniedziałek 2025-03-17 (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |
| chleb razowy 90 g (GLU),<br>Pasta jajeczna 60 g (JAJ, MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE),<br>pomarańcze 200 g , | Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>kefir 240 ml (MLE), | Ryż z pieczonym jabłkiem 350 g (MLE),<br>chleb razowy 60 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1936.80 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 52.61 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 87,7, Błonnik pokarmowy: 39 g; Sól: 4,1 g                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-03-17 (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| chleb razowy 90 g (GLU),<br>Pasta jajeczna 60 g (JAJ, MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE),<br>pomarańcze 200 g , | Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>kefir 240 ml (MLE), | Ryż z pieczonym jabłkiem 350 g (MLE),<br>chleb razowy 60 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml<br><br>Posiłek nocny: kanapka z wędliną 50 g (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1993.80 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 87,7, Błonnik pokarmowy: 39,5 g; Sól: 4,09 g                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                    |
| poniedziałek 2025-03-17 Dzieci (kod: P2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
| chleb pszenny 50 g (GLU),<br>masło extra 5 g (MLE),<br>Pasta jajeczna 30 g (JAJ, MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>sałata 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml,<br><br>II Śniadanie: jogurt naturalny 150 ml (MLE),                                                  | Zupa jarzynowa z ryżem białym 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 215 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Ziemniaki gotowane 150 g ,<br>Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 m<br><br>Podwieczorek:<br>chrupki kukurydziane 5 g ,                                                     | Ryż z pieczonym jabłkiem 250 g (MLE),<br>chleb pszenny 50 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                                                |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1717.64 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 49.14 g; Węglowodany ogółem: 245.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sól: 4,5 g                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
| poniedziałek 2025-03-17 Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
| chleb pszenny 25 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>Pasta jajeczna 50 g (JAJ,MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>sałata 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml,<br><br>II Śniadanie:<br>jogurt naturalny 150 ml (MLE),<br>pomarańcze 200 g , | Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Pierś z kurczaka w sosie koperkowym 215 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Ziemniaki gotowane 150 g ,<br>Buraczki gotowane 80 g,<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>jabłka 120 g ,<br>herbatniki 30 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ), | Ryż z pieczonym jabłkiem 250 g (MLE),<br>chleb pszenny 25 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE)<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL)<br>ogórek św. 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1914.01 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 32 g; Sól: 4,5 g                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad Podwieczorek                                                                                                                                                                         | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| wtorek 2025-03-18 (kod:1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| chleb pszenny 25 g (GLU),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU),<br>pasztet 40 g (GLU, SOJ, SEL),<br>Pasta z soczewicy 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g<br>serek wiejski 200 g (MLE),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>gruszka 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                                                    | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Naleśniki z twarogiem 400 g (GLU, JAJ, MLE),<br>Polewka jogurtowa z jagodami 40 ml (MLE),<br>Kompot owocowy b/c 250 ml         | chleb pszenny 50 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszponka 10 g,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (GLU, JAJ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1995.52 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 77,7; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sól: 5,09 g                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| wtorek 2025-03-18 (kod:2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| chleb pszenny 25 g (GLU),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>serek wiejski 200 g (MLE),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>porcjowany 1 szt ,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Naleśniki z twarogiem 400 g (GLU, JAJ, MLE),<br>Polewka jogurtowa z jagodami 40 ml (MLE),<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,       | chleb pszenny 100 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy SZ2 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru na kg 15 g (GLU,JAJ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2049.81 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 75,7; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sól: 5,29 g                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| wtorek 2025-03-18 (KOD:3) Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| chleb pszenny 50 g (GLU),<br>Bułka pszenna 80g (GLU),<br>masło extra 5 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>serek wiejski 200 g (MLE),<br>Dżemik porcjowany 25 g,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                              | Zupa ogórkowa z ziemniakami SZ 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Naleśniki z twarogiem sz 400 g (GLU, JAJ, MLE),<br>Polewka jogurtowa z jagodami 40 ml (MLE),<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | chleb pszenny 100 g (GLU),<br>Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru na kg 15 g (GLU,JAJ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2000.86 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 229.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g; Cukry: 75,7; Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sól: 5,54 g                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| wtorek 2025-03-18 (kod:9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| chleb pszenny 25 g (GLU),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>serek wiejski 200 g (MLE),<br>Dżemik porcjowany 25 g,<br>mandarynka 140 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                       | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Naleśniki z twarogiem sz 400 g (GLU, JAJ, MLE),<br>Polewka jogurtowa z jagodami sz 40 ml (MLE),<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | chleb pszenny 100 g (GLU),<br>Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy 200 ml<br>Biszkopty bez cukru na kg 15 g (GLU,JAJ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1997.31 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 215.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 65,7; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sól: 5,44 g                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| wtorek 2025-03-18 (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 30 g (GLU),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU),<br>pasztet 40 g (GLU, SOJ, SEL),<br>Pasta z soczewicy 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>II Śniadanie:<br>serek wiejski 200 g (MLE),<br>gruszka 130 g , | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany 240 g (GLU),<br>Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym 200 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>Kanapka z serem żółtym 50 g (GLU, MLE), | chleb razowy 100 g (GLU),<br>Pasta twarogowa z ziołami SZ2 60 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy 200 ml (S02),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2140.84 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 301.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 45,7; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sól: 5,99 g                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |

| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                    | Obiad Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-03-18 (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| chleb razowy 30 g (GLU), Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU), pasztet 40 g (GLU, SOJ, SEL), Pasta z soczewicy SZ 30 g , papryka 50 g , roszonek 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , II Śniadanie: serek wiejski 200 g (MLE), gruszka 130 g , | Zupa ogórkowa z ziemniakami SZ 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pełnoziarnisty gotowany SZ 240 g (GLU), Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym SZ 200 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot owocowy b/c 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym 50 g (GLU, MLE), | chleb razowy 100 g (GLU), Pasta twarogowa z ziołami SZ2 60 g (MLE), wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL), roszonek 10 g , pomidory 50 g ,<br>Kisiel truskawkowy SZ2 200 ml (S02),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> kanapka z twarogiem 50 g (GLU, MLE), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2043.44 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 59.63 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 45,7; Błonnik pokarmowy: 42,5 g; Sól: 5,94 g                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                   |
| wtorek 2025-03-18DZIECI (kod:P2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |
| chleb pszenny 25 g (GLU),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>II Śniadanie:<br>jabłka 130 g , | Zupa marchewkowa z ryżem 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Naleśniki z twarogiem 400 g (GLU, JAJ, MLE),<br>Polewka jogurtowa z jagodami sz 40 ml (MLE),<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br><br>Podwieczorek:<br>Kisiel truskawkowy 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (GLU, JAJ), | chleb pszenny 50 g (GLU),<br>Pasta twarogowa z ziołami 30 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml                                                                             |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1999.81 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 55.64 g; Węglowodany ogółem: 225.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 77,7; Błonnik pokarmowy: 27,5 g; Sól: 4,98 g                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2025-03-18DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU),<br>pasztet 40 g (GLU, SOJ, SEL),<br>Pasta z soczewicy 30 g ,<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>gruszka 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>II Śniadanie:<br>serek wiejski 200 g (MLE),<br>dżemik porcjowany 25g,                            | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Naleśniki z twarogiem 400 g (GLU, JAJ, MLE),<br>Polewka jogurtowa z jagodami 40 ml (MLE),<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br><br>Podwieczorek:<br>Kisiel truskawkowy 200 ml,<br>Biszkopty bez cukru 15 g (GLU, JAJ), | chleb pszenny 50 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>Pasta twarogowa z ziołami 30 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszponka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1975.52 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 51.62 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 78,7; Błonnik pokarmowy: 29,9 g; Sól: 5,01 g                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad Podwieczorek                                                                                                                                                                                               | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>środa 2025-03-19</b> (kod:1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 320 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ryba smażona 150 g ( <b>RYB, JAJ, GLU</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Sur. z białej kapusty 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,  | chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>ser biały chudy 30 g ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>rozspanka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1943.44 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 55,7; Błonnik pokarmowy: 31,5 g; Sól: 4,94 g                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>środa 2025-03-19</b> (kod:2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 320 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>ser biały chudy 50 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Jabłko pieczone 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                       | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ryba parowana 150 g ( <b>RYB, JAJ, GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Surówka z tartej marchewki 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>ser biały chudy 60 g ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>rozspanka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1920.30 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g; Cukry: 75,1; Błonnik pokarmowy: 28,33 g; Sól: 4,04 g                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>środa 2025-03-19</b> (KOD:3) Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 320 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>ser biały chudy 50 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>sałata 10g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Jabłko pieczone 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                        | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ryba parowana 150 g ( <b>RYB</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Surówka z tartej marchewki 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,      | chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>ser biały chudy 60 g ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>rozspanka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1932.67 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,15 g; Cukry: 76,33; Błonnik pokarmowy: 26,33 g; Sól: 4,11 g                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>środa 2025-03-19</b> (kod:9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 320 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>ser biały chudy 70 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>Sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Jabłko pieczone 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                       | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ryba parowana 150 g ( <b>RYB</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Surówka z tartej marchewki 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,      | chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>ser biały chudy 70 g ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>rozspanka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1956.66 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 76,21; Błonnik pokarmowy: 28,33 g; Sól: 4,14 g                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| środa 2025-03-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 5 g ( <i>MLE</i> ),<br>ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml,<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka z serem żółtym 50 g ( <i>GLU, MLE</i> ), | Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>Ryba smażona 150 g ( <i>RYB, JAJ, GLU</i> ),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Sur. z białej kapusty SZ2 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciastka zbożowe bez cukru 25 g ( <i>GLU</i> ),<br>kefir 240 ml ( <i>MLE</i> ), | chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>ser biały chudy 30 g ( <i>MLE</i> ),<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), |  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1942.67 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 222.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 56,1; Błonnik pokarmowy: 38,33 g; Sól: 5,04 g                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

| środa 2025-03-19                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 5 g ( <i>MLE</i> ),<br>ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml, | Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>Ryba smażona 150 g ( <i>RYB, JAJ, GLU</i> ),<br>Ziemniaki gotowane 300 g ,<br>Sur. z białej kapusty 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciastka zbożowe bez cukru 25 g ( <i>GLU</i> ),<br>kefir 240 ml ( <i>MLE</i> ), | chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>ser biały chudy 30 g ( <i>MLE</i> ),<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok pomidorowy 240 ml , |  |
| II Śniadanie:<br>Kanapka z serem żółtym 50 g ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1973.87 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 249.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,15 g; Cukry: 60,33; Błonnik pokarmowy: 42,33 g; Sól: 6,11 g                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| środa 2025-03-19DZIECI (kod:P2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| chleb pszenny 75 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>ser biały chudy 50 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>sałata 10 g ,<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>II Śniadanie:<br>Jabłko pieczone 120 g ,                                                            | Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Paluszki rybne SZ 150 g (GLU, RYB),<br>Ziemniaki gotowane 150 g ,<br>Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>mus owocowy 100 g , | chleb pszenny 50 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>ser biały chudy 30 g (MLE),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE),                                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1935.40 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,8 g; Cukry: 74,27, Błonnik pokarmowy: 27,3 g; Sól: 4,26 g                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-03-19DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z kaszą manną 320 ml (GLU, MLE),<br>chleb pszenny 25 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>ser żółty 30 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>sałata 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br>II Śniadanie:<br>jabłka 120 g , | Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Paluszki rybne 150 g (GLU, RYB),<br>Ziemniaki gotowane 150 g ,<br>Sur. z białej kapusty 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>mus owocowy 100 g ,                    | chleb pszenny 25 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>ser biały chudy 30 g (MLE),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>ogórek św. 50 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1963.44 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 271.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,1 g; Cukry: 57,2, Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sól: 4,43 g                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2025-03-20 (kod:1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi SZ 250 ml (GLU, MLE),<br>chleb pszenny 50 g (GLU),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 45 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>banany 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , | Zupa buraczkowa 350 ml (SOJ, MLE,SEL, GOR),<br>Potrawka z piersi kurczaka 200g 200 g (GLU),<br>Mieszanka gotowanych warzyw na parze 180 g,<br>Mizeria z ogórków 100 g (MLE),<br>Ryż brązowy gotowany 200 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | chleb pszenny 50 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU,JAJ, SEL),<br>roszpunka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru 200 g (GLU, SOJ, MLE),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2036.89 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 60,33, Błonnik pokarmowy: 35,33 g; Sól: 5,11 g                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-03-20 (kod:2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE),<br>chleb pszenny 50 g (GLU),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>Pasta twarogowa z ziołami 70g 70 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 45 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>banany 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,   | Zupa buraczkowa SZ 350 ml (SOJ, MLE,SEL, GOR),<br>Potrawka z piersi kurczaka 200 g (GLU),<br>Mieszanka gotowanych warzyw na parze 180 g,<br>Ryż biały gotowany 200 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,                                       | chleb pszenny 75 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszpunka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru 200 g (GLU, SOJ, MLE),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>wafle ryżowe 36 g (SEZ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,15 g; Cukry: 70,43, Błonnik pokarmowy: 23,33 g; Sól: 5,03 g                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-03-20 (KOD:3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE),<br>chleb pszenny 50 g (GLU),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (GLU),<br>masło extra 5 g (MLE),<br>Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 45 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>banany 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,        | Zupa buraczkowa 350ml 350 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>Potrawka z piersi kurczaka 200 g (GLU),<br>Mieszanka gotowanych warzyw na parze 180 g,<br>Ryż biały gotowany 200 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,                                   | chleb pszenny 75 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszpunka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru 200 g (GLU, SOJ, MLE),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>wafle ryżowe 36 g (SEZ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,65 g; Cukry: 71,23, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sól: 4,43 g                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-03-20 (kod:9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE),<br>chleb pszenny 25 g (GLU),<br>Bułka pszenna 80g 1 szt (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>Pasta twarogowa z ziołami SZ3 70 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 45 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>pomidory 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>banany 130 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,   | Zupa buraczkowa 350 ml (SOJ, MLE,SEL, GOR),<br>Potrawka z piersi kurczaka 200 g (GLU),<br>Mieszanka gotowanych warzyw na parze 180 g (MLE),<br>Ryż biały gotowany 200 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,                                    | chleb pszenny 75 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszpunka 10 g ,<br>pomidory 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru 200 g (GLU, SOJ, MLE),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>wafle ryżowe 36 g (SEZ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |

|                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2006.15 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,45 g; Cukry: 70,78, Błonnik pokarmowy: 21,87 g; Sól: 4,54 g |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| czwartek 2025-03-20 (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>Pasta twarogowa z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>banany 130 g ,<br>kanapka z wędliną 50 g ( <b>GLU</b> ), | Zupa buraczkowa 350 ml ( <b>SOJ, MLE,SEL, GOR</b> ),<br>Potrawka z piersi kurczaka 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Mieszanka gotowanych warzyw na parze 180 g<br>Mizeria z ogórków 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Ryż brązowy gotowany 200 g,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>kanapka z twarogiem 50 g ( <b>GLU, MLE</b> ), | chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,65 g; Cukry: 71,23, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sól: 4,43 g                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| czwartek 2025-03-20 (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>Pasta twarogowa z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml,<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>banany 130 g ,<br>kanapka z wędliną 50 g ( <b>GLU</b> ),   | Zupa buraczkowa 350 ml ( <b>SOJ, MLE,SEL, GOR</b> ),<br>Potrawka z piersi kurczaka 200 g ( <b>GLU</b> ),<br>Mieszanka gotowanych warzyw na parze 180 g<br>Mizeria z ogórków 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Ryż brązowy gotowany 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>kanapka z twarogiem 50 g ( <b>GLU, MLE</b> ), | chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>roszponka 10 g ,<br>papryka 50 g ,<br>Budyń waniliowy bez cukru 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>sok pomidorowy 240 ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2043.27 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Cukry: 75,54, Błonnik pokarmowy: 44,21 g; Sól: 4,98 g                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2025-03-20</b> <b>DZIECI (kod:P2) Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Bułka pszenna 80g 1 szt ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>Pasta twarogowa z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>banany 10 g ,                                                                                                              | Zupa jarzynowa z ryżem białym 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Potrawka z piersi kurczaka 200 g ( <b>GLU</b> ),<br>Mieszanka gotowanych warzyw na parze 180 g ( <b>MLE</b> ),<br>Ryż biały gotowany 200 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>Budyń waniliowy bez cukru 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g,             | chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> )<br>wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2013.01 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 49.43 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,87 g; Cukry: 69,56; Błonnik pokarmowy: 22,21 g; Sól: 4,11 g                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2025-03-20</b> <b>DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>Bułka grahamka 90g 1 szt ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>Pasta twarogowa z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>ogórek św. 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br>Mandarynka 140 g,<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>banany 130 g , | Zupa buraczkowa 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Potrawka z piersi kurczaka 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Mieszanka gotowanych warzyw na parze 180 g (Mizeria z ogórków 100 g ( <b>MLE</b> ),<br>Ryż brązowy gotowany 150 g,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>Budyń waniliowy bez cukru 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g , | chleb pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>roszponka 10 g ,<br>Papryka 50 g,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2059,33 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 320.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 60,33; Błonnik pokarmowy: 25,33 g; Sól: 4,23 g                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                        |
| piątek 2025-03-21 (kod:1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jajecznica na parze 105 g ( <b>JAJ, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>jabłka 120 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU,MLE</b> ),       | Zupa z soczewicą 350 ml ( <b>SOJ, MLE,SEL, GOR</b> ),<br>Kotlety mielone pieczone 240 g ( <b>JAJ</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 240 g ,<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | Ciasto marchewkowe 105 g ( <b>GLU,JAJ</b> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlna drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao 250 ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2031.81 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Cukry: 65,54, Błonnik pokarmowy: 24,21 g; Sól: 4,98 g                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| piątek 2025-03-21 (kod:2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jajecznica na parze 105 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlna wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Jabłko pieczone 120 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU,MLE</b> ),   | Zupa pomidorowa z ryżem białym 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Kopytka ze szpinakiem 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),<br>Surówka z tartej marchewki 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,           | Ciasto marchewkowe 105 g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlna drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao 250 ml ( <b>MLE</b> ),                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 64.72 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,33 g; Cukry: 69,54, Błonnik pokarmowy: 21,76 g; Sól: 4,54 g                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| piątek 2025-03-21 (KOD:3) Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jajecznica na parze 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlna wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Jabłko pieczone 120 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU,MLE</b> ), | Zupa pomidorowa z ryżem białym 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Kopytka ze szpinakiem 280 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),<br>Surówka z tartej marchewki 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,           | Ciasto marchewkowe 105 g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlna drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao 250 ml ( <b>MLE</b> ),                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2017.59 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 56.37 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,94 g; Cukry: 77,32, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sól: 4,01 g                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| piątek 2025-03-21 (kod:9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jajecznica na parze 125 g ( <b>JAJ, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlna wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g ,<br>Jabłko pieczone 120 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU,MLE</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem białym 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Kopytka ze szpinakiem 280 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),<br>Surówka z tartej marchewki 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,           | Ciasto marchewkowe 105 g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlna drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao 250 ml ( <b>MLE</b> ),                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2079.39 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 64.81 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,78 g; Cukry: 75,45, Błonnik pokarmowy: 24,64 g; Sól: 4,31 g                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| piątek 2025-03-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              | (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jajecznicza na parze SZ3 105 g ( <i>JAJ, MLE</i> ),<br>chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE</i> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br><br>II Śniadanie:<br>jabłka 120 g ,  | Zupa z soczewicą 350 ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>Kotlety mielone pieczone 240 g ( <i>JAJ</i> ),<br>Ziemniaki gotowane 240 g ,<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>kanapka z wędliną 50 g ( <i>GLU</i> ), | Ciasto marchewkowe 105 g ( <i>GLU, JAJ</i> ),<br>chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 5 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao 250 ml ( <i>MLE</i> ),                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2040.11 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 71.03 g; Węglowodany ogółem: 261.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,28 g; Cukry: 71,64, Błonnik pokarmowy: 36,66 g; Sól: 5,91 g                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2025-03-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              | (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                                                                             |
| Jajecznicza na parze SZ3 105 g ( <i>JAJ, MLE</i> ),<br>chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE</i> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br><br>II Śniadanie:<br>jabłka 120 g , | Zupa z soczewicą 350 ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>Kotlety mielone pieczone 240 g ( <i>JAJ</i> ),<br>Ziemniaki gotowane 240 g ,<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>kanapka z wędliną 50 g ( <i>GLU</i> ), | Ciasto marchewkowe 105 g ( <i>GLU,JAJ</i> )<br>chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 5 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao 250 ml ( <i>MLE</i> ),<br><br>Posiłek nocny:<br>sok pomidorowy 240 ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2083.31 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 71.51 g; Węglowodany ogółem: 271.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,49 g; Cukry: 72,87, Błonnik pokarmowy: 36,65 g; Sól: 5,91 g                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>piątek 2025-03-21</b> <b>DZIECI (kod:P2) Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),<br>Jabłko pieczone 120 g , | Zupa pomidorowa z ryżem białym 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Kopytka ze szpinakiem 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),<br>Surówka z tartej marchewki 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>chrupki kukurydziane 5 g , | Ciasto marchewkowe 105 g ( <b>GLU, JAJ</b> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>Kakao 250 ml ( <b>MLE</b> ),                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2071.45 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 289.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,53 g; Cukry: 69,98; Błonnik pokarmowy: 22,16 g; Sól: 4,61 g                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>piątek 2025-03-21</b> <b>DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jajecznica na parze 105 g ( <b>JAJ, MLE</b> ),<br>chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g,        | Zupa z soczewicą 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Kopytka ze szpinakiem 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>jabłka 120 g ,                          | Ciasto marchewkowe 105 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>pomidory 50 g ,<br>Kakao 250 ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2045.12 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 68.34 g; Węglowodany ogółem: 269.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,81 g; Cukry: 66,66; Błonnik pokarmowy: 25,54 g; Sól: 5,1 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2025-03-22 (kod:1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pomidory 50 g,<br>roszponka 10 g,<br>serek wiejsk 200 g ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>banany 130 g, | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym 155 g ( <b>GLU</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 240 g,<br>Sur. z kapusty czerwonej 150 g,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml, | chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>jaja kurze gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ),<br>papryka 50 g,<br>sałata 10 g,<br>Kisiel truskawkowy 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g ( <b>GLU</b> ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,91 g; Cukry: 76,87; Błonnik pokarmowy: 33,41 g; Sól: 5,98 g                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2025-03-22 (kod:2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>pomidory 50 g,<br>roszponka 10 g,<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>banany 130 g,                                     | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym 155 g ( <b>GLU</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 240 g,<br>Buraczki gotowane 150 g,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml,        | chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>sałata 10 g,<br>Kisiel truskawkowy 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g ( <b>GLU</b> ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml,                                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1953.26 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,11 g; Cukry: 76,59; Błonnik pokarmowy: 29,33 g; Sól: 5,34 g                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2025-03-22 (KOD:3) Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>pomidory 50 g,<br>roszponka 10 g,<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>banany 130 g,                                     | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym 155 g ( <b>GLU</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 240 g,<br>Buraczki gotowane 150 g,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml,        | chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>sałata 10 g,<br>Kisiel truskawkowy 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g ( <b>GLU</b> ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml,                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,89 g; Cukry: 68,95; Błonnik pokarmowy: 41,83 g; Sól: 5,54 g                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2025-03-22 (kod:9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>pomidory 50 g,<br>roszponka 10 g,<br>serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ),<br>dżemik porcjowany 25 g,<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br>banany 130 g,                                     | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym 185 g ( <b>GLU</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 200 g,<br>Buraczki gotowane 150 g,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml,        | chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ),<br>masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ),<br>sałata 10 g,<br>Kisiel truskawkowy 200 ml,<br>Pieczywo chrupkie 24 g ( <b>GLU</b> ),<br>Herbata owocowa b/c 250 ml,                                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1977.12 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 226.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,56 g; Cukry: 74,43; Błonnik pokarmowy: 28,63 g; Sól: 5,78 g                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| sobota 2025-03-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                                                          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>serek wiejski 200 g ( <i>MLE</i> ),<br>banany 130 g , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml<br>( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym 155 g ( <i>GLU</i> ),<br>Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>Sur. z kapusty czerwonej 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>Pieczywo chrupkie 24 g ( <i>GLU</i> ), | chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>jajo kurze gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ),<br>papryka 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy 150 ml,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml , |  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,89 g; Cukry: 68,95, Błonnik pokarmowy: 41,83 g; Sól: 5,54 g                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

| sobota 2025-03-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>serek wiejski 200 g ( <i>MLE</i> ),<br>banany 130 g , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym 155 g ( <i>GLU</i> ),<br>Ziemniaki gotowane 200 g ,<br>Sur. z kapusty czerwonej 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>Pieczywo chrupkie 24 g ( <i>GLU</i> ), | chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>jajo kurze gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ),<br>papryka 50 g ,<br>sałata 10 g ,<br>Kisiel truskawkowy 150 ml,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>kanapka z wędliną 50 g ( <i>GLU</i> ), |  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1998.88 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 234.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,45 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 47,68 g; Sól: 5,88 g                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| sobota 2025-03-22 DZIECI (kod:P2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>),<br/>masło extra 10 g (<b>MLE</b>)<br/>wędlina wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)<br/>Pomidor b/s 50 g ,<br/>roszponka 10 g ,<br/>dżemik porcjowany 25 g ,<br/>Herbataowocowa 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b><br/>banany 130 g ,</p>                                                                                           | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),<br/>Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym 155 g (<b>GLU</b>),<br/>Ziemniaki gotowane 200 g ,<br/>Marchew gotowana 150 g ,<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b><br/>Kisiel truskawkowy 200 ml,</p> | <p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>),<br/>masło extra 10 g (<b>MLE</b>),<br/>wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),<br/>sałata 10 g ,<br/>Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p>                                                                                                                                            |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,89 g; Cukry: 68,95; Błonnik pokarmowy: 41,83 g; Sól: 5,54 g</p>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-03-22 DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),<br/>chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),<br/>masło extra 10 g (<b>MLE</b>),<br/>wędlina wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>)<br/>Pomidory 50 g,<br/>roszponka 10 g ,<br/>serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),<br/>dżemik porcjowany 25 g ,<br/>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b><br/>banany 130 g ,</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLE</b>),<br/>Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym 155 g (<b>GLU</b>),<br/>Ziemniaki gotowane 200 g ,<br/>Sur. z kapusty czerwonej 150 g ,<br/>Kompot owocowy b/c 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b><br/>Kisiel truskawkowy 200 ml,</p>      | <p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),<br/>chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),<br/>masło extra 10 g (<b>MLE</b>),<br/>wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),<br/>jajo kurze gotowane 50 g (<b>JAJ</b>),<br/>papryka 50 g ,<br/>sałata 10 g ,<br/>Pieczywo chrupkie 24 g (<b>GLU</b>),<br/>Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1991.14 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 241,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,92 g; Cukry: 78,90; Błonnik pokarmowy: 34,01 g; Sól: 5,88 g</p>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| niedziela 2025-03-23 (kod:1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| chleb przenny 50 g ( <i>GLU</i> ),<br>chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>ser biały chudy 60 g ( <i>MLE</i> ),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE</i> ),<br>mandarynka 140 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <i>MLE</i> ),<br>Gulasz wieprzowy duszony ze schabu 150 g ( <i>GLU</i> ),<br>Kasza gryczana 200 g,<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g,<br>Marchew duszona 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,                    | Ryż z pieczonym z jabłkiem 410 g ( <i>MLE</i> ),<br>chleb pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ),<br>chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2009.20 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,45 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 37,68 g; Sól: 4,88 g                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| niedziela 2025-03-23 (kod:2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| chleb przenny 100 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> )<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>ser biały chudy 60 g ( <i>MLE</i> ),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE</i> ),<br>mandarynka 140 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU,MLE</i> ),                                     | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <i>MLE</i> ),<br>Gulasz wieprzowy duszony ze schabu 150 g ( <i>GLU</i> ),<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <i>GLU</i> ),<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g ,<br>Marchew duszona 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,  | Ryż z pieczonym z jabłkiem 410 g ( <i>MLE</i> ),<br>chleb pszenny 75 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2005.33 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,65 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 28,98 g; Sól: 4,35 g                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| niedziela 2025-03-23 (KOD:3) Dieta lekkostrawna ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| chleb przenny 100 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 5 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>ser biały chudy 60 g ( <i>MLE</i> ),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE</i> ),<br>mandarynka 140 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU,MLE</i> ),                                     | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>Gulasz wieprzowy duszony ze schabu 150 g ( <i>GLU</i> ),<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <i>GLU</i> ),<br>Marchew gotowana 150 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,                            | Ryż z pieczonym z jabłkiem 410 g ( <i>MLE</i> ),<br>chleb pszenny 75 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 5 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2008.29 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,76 g; Cukry: 75,98, Błonnik pokarmowy: 29,99 g; Sól: 4,23 g                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| niedziela 2025-03-23 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| chleb przenny 75 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 5 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>ser biały chudy 60 g ( <i>MLE</i> ),<br>pomidory 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE</i> ),<br>mandarynka 140 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU,MLE</i> ),                                      | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml( <i>MLE</i> ),<br>Gulasz wieprzowy duszony ze schabu 150 g ( <i>GLU</i> ),<br>Kasza jęczmienn 200 g ( <i>GLU</i> ),<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g ,<br>Marchew duszona SZ 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml , | Ryż z pieczonym z jabłkiem 410 g ( <i>MLE</i> ),<br>chleb pszenny 75 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2013.43 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,45 g; Cukry: 75,66, Błonnik pokarmowy: 29,91 g; Sól: 4,03 g                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| niedziela 2025-03-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>ser biały chudy 30 g ( <i>MLE</i> ),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE</i> ),<br>mandarynka 140 g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <i>MLE</i> ),<br>Gulasz wieprzowy duszony ze schabu 150 g ( <i>GLU</i> ),<br>Kasza gryczana 200 g ,<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g ,<br>Sur. z białej kapusty 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>kanapka z twarogiem 50 g ( <i>GLU, MLE</i> ), | Ryż z pieczonym z jabłkiem 410 g( <i>MLE</i> ),<br>chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,15 g; Cukry: 72,34; Błonnik pokarmowy: 43,11 g; Sól: 4,53 g                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |

| niedziela 2025-03-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 90 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina wieprzowa 30 g( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br>ser biały chudy 30 g ( <i>MLE</i> ),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>jogurt naturalny 150 ml ( <i>MLE</i> ),<br>mandarynka 140 g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml( <i>MLE</i> ),<br>Gulasz wieprzowy duszony ze schabu 150 g ( <i>GLU</i> ),<br>Kasza gryczana 200 g ,<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g ,<br>Sur. z białej kapusty 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br><b>Podwieczorek:</b><br>kanapka z twarogiem 50 g ( <i>GLU, MLE</i> ), | Ryż z pieczonym z jabłkiem 410 g( <i>MLE</i> ),<br>chleb razowy 60 g ( <i>GLU</i> ),<br>masło extra 10 g ( <i>MLE</i> ),<br>wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,<br><br><b>Posiłek nocny:</b><br>kanapka z wędliną 50 g ( <i>GLU</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2095.41 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; ; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,16 g; Cukry: 78,98; Błonnik pokarmowy: 43,69 g; Sól: 4,93 g                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Szpital Powiatowy w Kętrzynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II<br>Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja Posiłek<br>nocny                                                                                                                                                                                                                        |
| niedziela 2025-03-23DZIECI (kod:P2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| chleb przenny 50 g (GLU),<br>masło extra 5 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>ser biały chudy 30 g (MLE),<br>Pomidor b/s 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata owocowa b/c 250 ml ,<br><br>II Śniadanie:<br>jogurt naturalny 150 ml (MLE),                                                             | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml(MLE),<br>Gulasz wieprzowy duszony ze schabu 150 g (GLU),<br>Kasza jęczmienna 160 g (GLU),<br>Marchew duszona 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>mus owocowy 100g ,                                   | Ryż z pieczonym jabłkiem 250 g(MLE),<br>chleb pszenny 50 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 30 g (GLU, JAJ, SEL),<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml ,                                                 |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002.91 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 50.34 g; Węglowodany ogółem: 231.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,95 g; Cukry: 69,44, Błonnik pokarmowy: 27,32 g; Sól: 4,15 g                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-03-23DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| chleb przenny 25 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),<br>ser biały chudy 60 g (MLE),<br>papryka 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE),<br><br>II Śniadanie:<br>jogurt naturalny 150 ml (MLE),<br>mandarynka 140 g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE),<br>Gulasz wieprzowy duszony ze schabu 150 g (GLU),<br>Kasza gryczana 160 g ,<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g ,<br>Marchew duszona 100 g ,<br>Kompot owocowy b/c 250 ml ,<br><br>Podwieczorek:<br>mus owocowy 100 g , | Ryż z pieczonym jabłkiem 250 g(MLE),<br>chleb pszenny 25 g (GLU),<br>chleb razowy 30 g (GLU),<br>masło extra 10 g (MLE),<br>wędlina drobiowa 45 g(GLU, JAJ, SEL),<br>ogórek św. 50 g ,<br>roszponka 10 g ,<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2019.20 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 57.56 g; Węglowodany ogółem: 247.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,61 g; Cukry: 71,67, Błonnik pokarmowy: 37,59 g; Sól: 4,91 g                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |