

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS 01-07.01.2024 r.

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 01.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Mandarynki – 140 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Mandarynki – 140 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Mandarynki – 140 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Mandarynki – 140 g
Obiad	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 230 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 230 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 230 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 230 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1978,4 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 58,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,5 g Węglowodany ogółem: 279,9 g Cukry: 78,7 g Błonnik pokarmowy: 33 g Sól: 4,51 g	Wartość energetyczna: 1955,4 kcal Białko: 96,1 g Tłuszcz: 57,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,1 g Węglowodany ogółem: 277,2 g Cukry: 77,7 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sól: 4,15 g	Wartość energetyczna: 1918 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 53,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,4 g Węglowodany ogółem: 277,2 g Cukry: 77,7 g Błonnik pokarmowy: 26 g Sól: 4,15 g	Wartość energetyczna: 2007,3 kcal Białko: 98,5 g Tłuszcz: 59,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6 g Węglowodany ogółem: 289,4 g Cukry: 81,1 g Błonnik pokarmowy: 41,6 g Sól: 4,44 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 01.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
I śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml			
II śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Mandarynki – 140 g			
Obiad	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 230 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g			
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g			
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2097,7 kcal Białko: 103,1 g Tłuszcz: 62 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,8 g Węglowodany ogółem: 303,5 g Cukry: 80,7 g Błonnik pokarmowy: 43,7 g Sól: 5,05 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS WTOREK 02.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Serek kanapkowy (mleko) – 35 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml - Gruszka – 160 g	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Serek kanapkowy (mleko) – 35 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml - Banan – 130 g	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Serek kanapkowy (mleko) – 35 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml - Banan – 130 g	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Serek kanapkowy (mleko) – 35 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml - Gruszka – 160 g
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g
Obiad	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten) , natka pietruszki) – 200 g - Kasza gryczana – 240 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten) , natka pietruszki) – 200 g - Kasza jęczmienna – 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten) , natka pietruszki) – 200 g - Kasza jęczmienna – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten) , natka pietruszki) – 200 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-			-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1870 kcal Białko: 84,9 g Tłuszcz: 62,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24 g Węglowodany ogółem: 257,4 g Cukry: 62,1 g Błonnik pokarmowy: 32,3 g Sól: 5,07 g	Wartość energetyczna: 1881,8 kcal Białko: 83,7 g Tłuszcz: 56,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,6 g Węglowodany ogółem: 272,8 g Cukry: 73,6 g Błonnik pokarmowy: 25,8 g Sól: 5,34 g	Wartość energetyczna: 1914 kcal Białko: 86,6 g Tłuszcz: 48,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g Węglowodany ogółem: 295,9 g Cukry: 73,7 g Błonnik pokarmowy: 27,3 g Sól: 5,6 g	Wartość energetyczna: 1990,5 kcal Białko: 88,9 g Tłuszcz: 70,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,3 g Węglowodany ogółem: 270,5 g Cukry: 63,9 g Błonnik pokarmowy: 40,5 g Sól: 6,03 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS WTOREK 02.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata – 10 g - Serek kanapkowy (mleko) – 35 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml - Gruszka – 160 g			
II śniadanie	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g			
Obiad	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten), natka pietruszki) – 200 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g			
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	- Sok pomidorowy – 240 ml			
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2033,7 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz: 70,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,4 g Węglowodany ogółem: 279,6 g Cukry: 70,1 g Błonnik pokarmowy: 43,1 g Sól: 7,19 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 03.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 100 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 100 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 100 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 100 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g
Obiad	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, pomidor, ogórek, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone bez skóry – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone bez skóry – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, pomidor, ogórek, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 20 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Biszkopty bez cukru (gluten, jaja) – 15 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Biszkopty bez cukru (gluten, jaja) – 15 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1910,6 kcal Białko: 100,8 g Tłuszcz: 61,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,7 g Węglowodany ogółem: 252,1 g Cukry: 46,6 g Błonnik pokarmowy: 25,4 g Sól: 3,78 g	Wartość energetyczna: 1864,7 kcal Białko: 99,3 g Tłuszcz: 62,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g Węglowodany ogółem: 239 g Cukry: 52,3 g Błonnik pokarmowy: 21,1 g Sól: 3,76 g	Wartość energetyczna: 1846,8 kcal Białko: 101,4 g Tłuszcz: 53,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,4 g Węglowodany ogółem: 252,5 g Cukry: 52,4 g Błonnik pokarmowy: 21,8 g Sól: 4,04 g	Wartość energetyczna: 2009,9 kcal Białko: 103,3 g Tłuszcz: 72,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g Węglowodany ogółem: 255 g Cukry: 41,4 g Błonnik pokarmowy: 34,6 g Sól: 4,63 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 03.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 100 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml			
II śniadanie	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g			
Obiad	- Zupa z brokułem (składniki: brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , pieprz ziółowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, pomidor, ogórek, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g			
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2126,1 kcal Białko: 110,6 g Tłuszcz: 75,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,3 g Węglowodany ogółem: 270,4 g Cukry: 41,9 g Błonnik pokarmowy: 37,1 g Sól: 5,34 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 04.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 110 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Banan - 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 110 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Banan - 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 110 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Banan - 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Chleb razowy (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 110 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Banan - 130 g
Obiad	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) – 175 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziółowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z kiszzonej kapusty (składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cebula, kminek) – 150 g	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) – 175 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziółowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) – 175 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziółowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) – 175 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziółowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z kiszzonej kapusty (składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cebula, kminek) – 150 g
Podwieczorek	-	-	-	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 2016,5 kcal Białko: 86,8 g Tłuszcz: 54,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g Węglowodany ogółem: 315,5 g Cukry: 80,1 g Błonnik pokarmowy: 36,4 g Sól: 4,87 g	Wartość energetyczna: 2006,2 kcal Białko: 82,8 g Tłuszcz: 59,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g Węglowodany ogółem: 299,1 g Cukry: 85,3 g Błonnik pokarmowy: 24,2 g Sól: 3,58 g	Wartość energetyczna: 1968,8 kcal Białko: 82,8 g Tłuszcz: 54,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,9 g Węglowodany ogółem: 299 g Cukry: 85,3 g Błonnik pokarmowy: 24,2 g Sól: 3,58 g	Wartość energetyczna: 2069 kcal Białko: 91,6 g Tłuszcz: 58,3g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,7 g Węglowodany ogółem: 318,1 g Cukry: 80,4 g Błonnik pokarmowy: 41,2 g Sól: 5,69 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 04.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Chleb razowy (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 110 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	- Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Banan - 130 g			
Obiad	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) – 175 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z kiszanej kapusty (składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cebula, kminek) – 150 g			
Podwieczorek	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g			
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g			
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 2165,9 kcal Białko: 96,5 g Tłuszcz: 60,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,9 g Węglowodany ogółem: 333,4 g Cukry: 80,9 g Błonnik pokarmowy: 43,7 g Sól: 6,29 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 05.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten)) – 200 g - Ryż brązowy gotowany – 240 g - Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten)) – 200 g - Ryż biały gotowany – 240 g - Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten)) – 200 g - Ryż biały gotowany – 240 g - Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten)) – 200 g - Ryż brązowy gotowany – 150 g - Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Herbata owocowa bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Biszkopty bez cukru (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Biszkopty bez cukru (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru– 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru– 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 1930,4 kcal Białko: 117 g Tłuszcz: 52,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,6 g Węglowodany ogółem: 262,4 g Cukry: 49,4 g Błonnik pokarmowy: 32,7 g Sól: 5,32 g	Wartość energetyczna: 1913,9 kcal Białko: 116,6 g Tłuszcz: 48,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,4 g Węglowodany ogółem: 263,8 g Cukry: 23,5 g Błonnik pokarmowy: 55,5 g Sól: 4,87 g	Wartość energetyczna: 1903,6 kcal Białko: 118,6 g Tłuszcz: 40,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany ogółem: 277,3 g Cukry: 55,5 g Błonnik pokarmowy: 24,2 g Sól: 5,15 g	Wartość energetyczna: 1933,5 kcal Białko: 119,6 g Tłuszcz: 53,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,6 g Węglowodany ogółem: 262,9 g Cukry: 52,5 g Błonnik pokarmowy: 40,6 g Sól: 5,93 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 05.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g			
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten)) – 200 g - Ryż brązowy gotowany – 150 g - Mieszanek warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g			
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 2079,9 kcal Białko: 126,4 g Tłuszcz: 60,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27 g Węglowodany ogółem: 276,8 g Cukry: 52,2 g Błonnik pokarmowy: 42,4 g Sól: 6,65 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 06.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane – 250 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane – 250 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 1902,5 kcal Białko: 96,9 g Tłuszcz: 65,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,7 g Węglowodany ogółem: 249 g Cukry: 60,8 g Błonnik pokarmowy: 32,5 g Sól: 4,46 g	Wartość energetyczna: 1898,5 kcal Białko: 94,6 g Tłuszcz: 64,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g Węglowodany ogółem: 248,2 g Cukry: 69 g Błonnik pokarmowy: 24,1 g Sól: 4,44 g	Wartość energetyczna: 1889,8 kcal Białko: 100,8 g Tłuszcz: 51,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,9 g Węglowodany ogółem: 270 g Cukry: 69,5 g Błonnik pokarmowy: 25,4 g Sól: 4,95 g	Wartość energetyczna: 2090,9 kcal Białko: 107 g Tłuszcz: 71,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,7 g Węglowodany ogółem: 276,9 g Cukry: 62,4 g Błonnik pokarmowy: 42,3 g Sól: 5,95 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 06.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g			
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane – 250 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g			
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	- Sok pomidorowy – 240 ml			
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 2134,1 kcal Białko: 108,9 g Tłuszcz: 71,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,8 g Węglowodany ogółem: 286 g Cukry: 68,6 g Błonnik pokarmowy: 45 g Sól: 7,11 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 07.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujęczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, passata pomidorowa, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana gotowana – 240 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujęczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, passata pomidorowa, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza jęczmienna gotowana (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujęczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, passata pomidorowa, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza jęczmienna gotowana (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujęczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, passata pomidorowa, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 1857,5 kcal Białko: 102,7 g Tłuszcz: 61 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,6 g Węglowodany ogółem: 236,9 g Cukry: 35,4 g Błonnik pokarmowy: 26,4 g Sól: 3,96 g	Wartość energetyczna: 1830,3 kcal Białko: 101,5 g Tłuszcz: 56,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g Węglowodany ogółem: 241,4 g Cukry: 45 g Błonnik pokarmowy: 22,4 g Sól: 4,13 g	Wartość energetyczna: 1820 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 48,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,6 g Węglowodany ogółem: 254,9 g Cukry: 45,1 g Błonnik pokarmowy: 23,1 g Sól: 4,42 g	Wartość energetyczna: 1976,4 kcal Białko: 108,9 g Tłuszcz: 68,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,9 g Węglowodany ogółem: 249,5 g Cukry: 37,8 g Błonnik pokarmowy: 35,6 g Sól: 4,93 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 07.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g			
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, passata pomidorowa, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g			
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 2073,2 kcal Białko: 113,7 g Tłuszcz: 71,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,2 g Węglowodany ogółem: 264,9 g Cukry: 38,3 g Błonnik pokarmowy: 38,1 g Sól: 5,54 g			