

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS 20-26.01.2025 r.

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 20.01.2025 r.

|                          | (kod: 1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (kod: 2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod: 9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło ekstra (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 100 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Masło ekstra (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło ekstra (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 110 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                        |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (<b>mleko</b>), marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - 200 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Buraki tarte gotowane – 80 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (<b>mleko</b>), marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - 200 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Buraki tarte gotowane – 80 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (<b>mleko</b>), marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - 200 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Buraki tarte gotowane – 80 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (<b>mleko</b>), marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - 240 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Buraki tarte gotowane – 80 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Ogórek – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 300 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wartości odżywcze dobowe | <p>Wartość energetyczna: 2050,7 kcal<br/>         Białko: 105,3 g<br/>         Tłuszcz: 57,3 g<br/>         Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g<br/>         Węglowodany ogółem: 297 g<br/>         Cukry: 80,7 g<br/>         Błonnik pokarmowy: 37,1 g<br/>         Sól: 4,24 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Wartość energetyczna: 1998,5 kcal<br/>         Białko: 103,2 g<br/>         Tłuszcz: 45,1 g<br/>         Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6 g<br/>         Węglowodany ogółem: 310,2 g<br/>         Cukry: 81,6 g<br/>         Błonnik pokarmowy: 29,6 g<br/>         Sól: 4,38 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Wartość energetyczna: 1951,6 kcal<br/>         Białko: 102,7 g<br/>         Tłuszcz: 40,9 g<br/>         Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,9 g<br/>         Węglowodany ogółem: 308,1 g<br/>         Cukry: 80,1 g<br/>         Błonnik pokarmowy: 29 g<br/>         Sól: 4,4 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Wartość energetyczna: 1916,5 kcal<br/>         Białko: 114,8 g<br/>         Tłuszcz: 51,5 g<br/>         Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,5 g<br/>         Węglowodany ogółem: 261,4 g<br/>         Cukry: 65 g<br/>         Błonnik pokarmowy: 24,7 g<br/>         Sól: 4,22 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 20.01.2025 r.

|                          | (kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (kod 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 15 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| Drugie śniadanie         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (<b>mleko</b>), marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 200 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (<b>mleko</b>), marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 200 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |  |  |
| Podwieczorek             | - Kefir ( <b>mleko</b> ) – 240 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Kefir ( <b>mleko</b> ) – 240 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Ogórek – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Ogórek – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z wędliną:</li> <li>- Chleb razowy (<b>gluten</b>) – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 15 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | <p>Wartość energetyczna: 1992,7 kcal</p> <p>Białko: 102,9 g</p> <p>Tłuszcz: 53,5 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,4 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 295,8 g</p> <p>Cukry: 88,4 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 41,6 g</p> <p>Sól: 4,05 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Wartość energetyczna: 2009,3 kcal</p> <p>Białko: 103 g</p> <p>Tłuszcz: 55,2 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 296,1 g</p> <p>Cukry: 88,5 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 41,8 g</p> <p>Sól: 4,06 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 21.01.2025 r.

|                          | (kod: 1) <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (kod: 2) <b>Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (kod: 3) <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (kod: 9) <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 25 g</li> <li>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Pasztet pieczony (<b>gluten, seler, soja</b>) - 40 g</li> <li>- Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Gruszka – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 25 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa - 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 25 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                              |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml</li> <li>- Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), prażone jabłka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, woda, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 400 g</li> <li>- Polewka jogurtowa z jagodami (<b>mleko</b>) – 40 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml</li> <li>- Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), prażone jabłka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, woda, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 400 g</li> <li>- Polewka jogurtowa z jagodami (<b>mleko</b>) – 40 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml</li> <li>- Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), prażone jabłka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, woda, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 400 g</li> <li>- Polewka jogurtowa z jagodami (<b>mleko</b>) – 40 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, śmietana 12% (<b>mleko</b>), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml</li> <li>- Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), prażone jabłka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, woda, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 400 g</li> <li>- Polewka jogurtowa z jagodami (<b>mleko</b>) – 50 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Biszkopty bez cukru (<b>gluten, jaja</b>) – 15 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Biszkopty bez cukru (<b>gluten, jaja</b>) – 15 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Biszkopty bez cukru (<b>gluten, jaja</b>) – 15 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Biszkopty bez cukru (<b>gluten, jaja</b>) – 15 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                       |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Wartości odżywcze dobowe | <p>Wartość energetyczna: 2067,2 kcal</p> <p>Białko: 107,4 g</p> <p>Tłuszcz: 53,2 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,9 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 304,3 g</p> <p>Cukry: 77,2 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 29,2 g</p> <p>Sól: 5,42 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Wartość energetyczna: 2048,2 kcal</p> <p>Białko: 106,6 g</p> <p>Tłuszcz: 51 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,2 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 302,3 g</p> <p>Cukry: 74,6 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 22,1 g</p> <p>Sól: 5,24 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Wartość energetyczna: 2037,9 kcal</p> <p>Białko: 108,7 g</p> <p>Tłuszcz: 43,1 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 315,8 g</p> <p>Cukry: 74,5 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 22,8 g</p> <p>Sól: 5,52 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Wartość energetyczna: 2004,5 kcal</p> <p>Białko: 109,9 g</p> <p>Tłuszcz: 51,4 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,7 g</p> <p>Cukry: 75,1 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 21,3 g</p> <p>Sól: 5,22 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 21.01.2025 r.

|                          | (kod: 6) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod: 6/K) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g<br>- Paszтет pieczony ( <b>gluten, seler, soja</b> ) - 40 g<br>- Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml                                                                                                                                            | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g<br>- Paszтет pieczony ( <b>gluten, seler, soja</b> ) - 40 g<br>- Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, pomidory, pomidory suszone, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml                                                                                                                |  |  |
| Drugie śniadanie         | - Serek wiejski (z <b>mleka</b> ) - 200 g<br>- Gruszka – 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Serek wiejski (z <b>mleka</b> ) - 200 g<br>- Gruszka – 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| Obiad                    | - Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana 12% ( <b>mleko</b> ), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml<br>- Makaron <b>pelnoziarnisty</b> gotowany ( <b>gluten</b> ) – 240 g<br>- Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki ( <b>mleko</b> ), bulion drobiowy, olej rzepakowy, pieprz ziołowy) – 200 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | - Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana 12% ( <b>mleko</b> ), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml<br>- Makaron <b>pelnoziarnisty</b> gotowany ( <b>gluten</b> ) – 240 g<br>- Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki ( <b>mleko</b> ), bulion drobiowy, olej rzepakowy, pieprz ziołowy) – 200 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml |  |  |
| Podwieczorek             | Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 2 g<br>- Ser żółty (z <b>mleka</b> ) – 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kanapka z serem żółtym:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 2 g<br>- Ser żółty (z <b>mleka</b> ) – 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| Kolacja                  | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g<br>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b> ), jogurt naturalny (z <b>mleka</b> ), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g<br>- Wędlina drobiowa – 30 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                      | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g<br>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b> ), jogurt naturalny (z <b>mleka</b> ), koper świeży, zioła prowansalskie) – 30 g<br>- Wędlina drobiowa – 30 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                      |  |  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 2 g<br>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ) – 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 2112,5 kcal<br>Białko: 118 g<br>Tuszczy: 59,1 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g<br>Węglowodany ogółem: 297,3 g<br>Cukry: 44,4 g<br>Błonnik pokarmowy: 45,5 g<br>Sól: 6,14 g                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2098,9 kcal<br>Białko: 111,9 g<br>Tuszczy: 60,5 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g<br>Węglowodany ogółem: 296,6 g<br>Cukry: 43,9 g<br>Błonnik pokarmowy: 45,5 g<br>Sól: 6,17 g                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 22.01.2025 r.

|                          | (kod: 1) <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (kod: 2) <b>Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (kod: 3) <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod: 9) <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kasza manna (<b>gluten</b>)) – 320 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> - 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Ser żółty (z <b>mleka</b>) – 30 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kasza manna (<b>gluten</b>)) – 320 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> - 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 50 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kasza manna (<b>gluten</b>)) – 320 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> - 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 50 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kasza manna (<b>gluten</b>)) – 320 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> - 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (<b>gluten, jaja</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny, jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), ziola prowansalskie, pieprz ziołowy) – 175 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziołowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (<b>gluten, jaja</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny, jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), ziola prowansalskie, pieprz ziołowy) – 175 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziołowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (<b>gluten, jaja</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny, jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), ziola prowansalskie, pieprz ziołowy) – 175 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziołowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (<b>gluten, jaja</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy)- 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny, jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), ziola prowansalskie, pieprz ziołowy) – 200 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziołowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 30 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Ogórek świeży – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 60 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 60 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 70 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze dobowe | <p>Wartość energetyczna: 1816,3 kcal<br/>           Białko: 97,2 g<br/>           Tłuszcz: 54 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g<br/>           Węglowodany ogółem: 250,9 g<br/>           Cukry: 55,6 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 30,4 g<br/>           Sól: 4,64 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Wartość energetyczna: 1840,5 kcal<br/>           Białko: 104,9 g<br/>           Tłuszcz: 44,1 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g<br/>           Węglowodany ogółem: 270,5 g<br/>           Cukry: 77,8 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 27,2 g<br/>           Sól: 4,02 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Wartość energetyczna: 1803,2 kcal<br/>           Białko: 104,9 g<br/>           Tłuszcz: 40 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,4 g<br/>           Węglowodany ogółem: 270,4 g<br/>           Cukry: 77,7 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 27,2 g<br/>           Sól: 4,02 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Wartość energetyczna: 1954,3 kcal<br/>           Białko: 116,3 g<br/>           Tłuszcz: 51,5 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,6 g<br/>           Węglowodany ogółem: 270,4 g<br/>           Cukry: 78,3 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 26,6 g<br/>           Sól: 4,01 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 22.01.2025 r.

|                          | (kod: 6) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> (5 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (kod 6/K) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Masło ekstra (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Ser żółty (z <b>mleka</b>) – 30 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Masło ekstra (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Ser żółty (z <b>mleka</b>) – 30 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| Drugie śniadanie         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kanapka z serem żółtym:</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Ser żółty (z <b>mleka</b>) – 20 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kanapka z serem żółtym:</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Ser żółty (z <b>mleka</b>) – 20 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (<b>gluten</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny</b>, <b>jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) – 200 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziołowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 200 g</li> <li>- Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (<b>gluten</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny</b>, <b>jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) – 200 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziołowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 200 g</li> <li>- Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |  |  |
| Podwieczorek             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciastka zbożowe bez cukru (<b>gluten</b>) – 25 g</li> <li>- Kefir (<b>mleko</b>) – 240 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciastka zbożowe bez cukru (<b>gluten</b>) – 25 g</li> <li>- Kefir (<b>mleko</b>) – 240 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Masło (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Ogórek świeży – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Masło (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Ogórek świeży – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - Sok pomidorowy – 240 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wartość energetyczna: 1931,2 kcal</li> <li>Białko: 102,9 g</li> <li>Tłuszcz: 72,4 g</li> <li>Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,3 g</li> <li>Węglowodany ogółem: 236,8 g</li> <li>Cukry: 54,4 g</li> <li>Błonnik pokarmowy: 38,6 g</li> <li>Sól: 5,51 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wartość energetyczna: 1974,4 kcal</li> <li>Białko: 105,1 g</li> <li>Tłuszcz: 72,4 g</li> <li>Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,4 g</li> <li>Węglowodany ogółem: 245,9 g</li> <li>Cukry: 60,6 g</li> <li>Błonnik pokarmowy: 41,2 g</li> <li>Sól: 6,78 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 23.01.2025 r.

|                          | (kod: 1) <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod: 2) <b>Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (kod: 3) <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod: 9) <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 45 g</li> <li>- Ogórek świeży – 50 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Banan – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Banan – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Banan – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 25 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Banan – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul> |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>)) – 350 ml</li> <li>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (<b>mleko</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, natka pietruszki) – 200 g</li> <li>- Mieszananka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g</li> <li>- Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki (<b>mleko</b>), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 100 g</li> <li>- Ryż brązowy gotowany – 200 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>)) – 350 ml</li> <li>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (<b>mleko</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, natka pietruszki) – 200 g</li> <li>- Mieszananka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g</li> <li>- Ryż biały gotowany – 200 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>)) – 350 ml</li> <li>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (<b>mleko</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, natka pietruszki) – 200 g</li> <li>- Mieszananka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g</li> <li>- Ryż biały gotowany – 200 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>)) – 350 ml</li> <li>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (<b>mleko</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, natka pietruszki) – 200 g</li> <li>- Mieszananka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g</li> <li>- Ryż biały gotowany – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                           |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Wafle ryżowe – 36 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Wafle ryżowe – 36 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Wafle ryżowe – 36 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                        |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Wartości odżywcze dobowe | <p>Wartość energetyczna: 1982,9 kcal<br/> Białko: 110,2 g<br/> Tłuszcz: 46,8 g<br/> Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g<br/> Węglowodany ogółem: 297,3 g<br/> Cukry: 76 g<br/> Błonnik pokarmowy: 33,5 g<br/> Sól: 4,9 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Wartość energetyczna: 2072,6 kcal<br/> Białko: 109,7 g<br/> Tłuszcz: 45,4 g<br/> Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g<br/> Węglowodany ogółem: 318,1 g<br/> Cukry: 71,9 g<br/> Błonnik pokarmowy: 23,2 g<br/> Sól: 4,53 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Wartość energetyczna: 2035,2 kcal<br/> Białko: 109,6 g<br/> Tłuszcz: 41,3 g<br/> Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,6 g<br/> Węglowodany ogółem: 318,1 g<br/> Cukry: 71,9 g<br/> Błonnik pokarmowy: 23,2 g<br/> Sól: 4,53 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Wartość energetyczna: 1997,1 kcal<br/> Białko: 117,1 g<br/> Tłuszcz: 45,6 g<br/> Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g<br/> Węglowodany ogółem: 290,7 g<br/> Cukry: 71,8 g<br/> Błonnik pokarmowy: 22,1 g<br/> Sól: 4,31 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 23.01.2025 r.

|                          | (kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | (kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ), jogurt naturalny (z <b>mleka</b> ), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g<br>- Wędlina wieprzowa – 30 g<br>- Ogórek świeży – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml                                                            | - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ), jogurt naturalny (z <b>mleka</b> ), koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g<br>- Wędlina wieprzowa – 30 g<br>- Ogórek świeży – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml                                                            |  |  |
| Drugie śniadanie         | Kanapka z wędliną:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g<br>- Wędlina wieprzowa – 15 g<br>- Banan – 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kanapka z wędliną:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g<br>- Wędlina wieprzowa – 15 g<br>- Banan – 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| Obiad                    | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego ( <b>mleko</b> )) – 350 ml<br>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło ( <b>mleko</b> ), mąka <b>pszenna (gluten)</b> , natka pietruszki) – 200 g<br>- Ryż brązowy gotowany – 200 g<br>- Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g<br>- Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki ( <b>mleko</b> ), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego ( <b>mleko</b> )) – 350 ml<br>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło ( <b>mleko</b> ), mąka <b>pszenna (gluten)</b> , natka pietruszki) – 200 g<br>- Ryż brązowy gotowany – 200 g<br>- Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g<br>- Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki ( <b>mleko</b> ), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml |  |  |
| Podwieczorek             | Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g<br>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ) – 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g<br>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ) – 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| Kolacja                  | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 30 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| Posiłek nocny            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Sok pomidorowy – 240 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 2097,9 kcal<br>Białko: 114,9 g<br>Tłuszcz: 53,1 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,3 g<br>Węglowodany ogółem: 312,6 g<br>Cukry: 70,6 g<br>Błonnik pokarmowy: 43,5 g<br>Sól: 5,67 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2036,6 kcal<br>Białko: 109,3 g<br>Tłuszcz: 51,8 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,6 g<br>Węglowodany ogółem: 290,5 g<br>Cukry: 75,6 g<br>Błonnik pokarmowy: 43,6 g<br>Sól: 6,06 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 24.01.2025 r.

|                          | (kod: 1) <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (kod: 2) <b>Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (kod: 3) <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (kod: 9) <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajecznica na parze (składniki: <b>jaja</b> kurze, masło <b>ekstra (z mleka)</b>) – 105 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Jogurt naturalny (z <b>mleka</b>) – 150 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Jabłko – 120 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajecznica na parze (składniki: <b>jaja</b> kurze, masło <b>ekstra (z mleka)</b>) – 105 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Jogurt naturalny (z <b>mleka</b>) – 150 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajecznica na parze (składniki: <b>jaja</b> kurze, masło <b>ekstra (z mleka)</b>) – 70 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Jogurt naturalny (z <b>mleka</b>) – 150 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajecznica na parze (składniki: <b>jaja</b> kurze, masło <b>ekstra (z mleka)</b>) – 125 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Jogurt naturalny (z <b>mleka</b>) – 150 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul> |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, pomidory, <b>seler</b>, natka pietruszki) – 350 ml</li> <li>- Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, <b>jaja</b> kurze całe, cebula, bułka tarta (<b>gluten</b>), olej rzepakowy) – 240 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 240 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, koncentrat pomidorowy) – 350 ml</li> <li>- Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, szpinak, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 260 g</li> <li>- Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, koncentrat pomidorowy) – 350 ml</li> <li>- Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, szpinak, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 280 g</li> <li>- Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, koncentrat pomidorowy) – 350 ml</li> <li>- Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, szpinak, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 300 g</li> <li>- Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                     |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka <b>pszenna (gluten)</b>, marchew, <b>jaja</b> kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kakao na mleku (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka <b>pszenna (gluten)</b>, marchew, <b>jaja</b> kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kakao na mleku (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka <b>pszenna (gluten)</b>, marchew, <b>jaja</b> kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kakao na mleku (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka <b>pszenna (gluten)</b>, marchew, <b>jaja</b> kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kakao na mleku (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Wartości odżywcze dobowe | <p>Wartość energetyczna: 2088,9 kcal<br/>           Białko: 107,1 g<br/>           Tłuszcz: 64,2 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,8 g<br/>           Węglowodany ogółem: 285,9 g<br/>           Cukry: 65,6 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 29,6 g<br/>           Sól: 4,99 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Wartość energetyczna: 2043,9 kcal<br/>           Białko: 93,5 g<br/>           Tłuszcz: 63,7 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,7 g<br/>           Węglowodany ogółem: 285,2 g<br/>           Cukry: 78,9 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 22 g<br/>           Sól: 4,07 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Wartość energetyczna: 1972,4 kcal<br/>           Białko: 89,1 g<br/>           Tłuszcz: 57,8 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g<br/>           Węglowodany ogółem: 285 g<br/>           Cukry: 78,9 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 22 g<br/>           Sól: 3,95 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Wartość energetyczna: 2131,3 kcal<br/>           Białko: 99,5 g<br/>           Tłuszcz: 66,5 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,6 g<br/>           Węglowodany ogółem: 295 g<br/>           Cukry: 79,4 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 22,5 g<br/>           Sól: 4,17 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 24.01.2025 r.

|                          | (kod: 6) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> (5 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod: 6/K) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajecznicza na parze (składniki: <b>jaja</b> kurze, masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>)) – 105 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajecznicza na parze (składniki: <b>jaja</b> kurze, masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>)) – 105 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                  |  |  |
| Drugie śniadanie         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Jabłko – 120 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleka</b>) – 150 g</li> <li>- Jabłko – 120 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, pomidory, <b>seler</b>, natka pietruszki) – 350 ml</li> <li>- Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, <b>jaja</b> kurze całe, cebula, bułka tarta (<b>gluten</b>), olej rzepakowy) – 240 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 240 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, pomidory, <b>seler</b>, natka pietruszki) – 350 ml</li> <li>- Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso mielone ze schabu, <b>jaja</b> kurze całe, cebula, bułka tarta (<b>gluten</b>), olej rzepakowy) – 240 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 240 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |  |  |
| Podwieczorek             | Kanapka z wędliną:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 15 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z wędliną:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 15 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (<b>gluten</b>), marchew, <b>jaja</b> kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kakao na mleku (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (<b>gluten</b>), marchew, <b>jaja</b> kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kakao na mleku (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                    |  |  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - Sok pomidorowy – 240 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 2080,4 kcal<br>Białko: 104,3 g<br>Tłuszcz: 71,2 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,7 g<br>Węglowodany ogółem: 272,8 g<br>Cukry: 55,2 g<br>Błonnik pokarmowy: 35,2 g<br>Sól: 5,31 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2142,7 kcal<br>Białko: 109,9 g<br>Tłuszcz: 72,6 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g<br>Węglowodany ogółem: 281 g<br>Cukry: 61,1 g<br>Błonnik pokarmowy: 37,3 g<br>Sól: 6,46 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 25.01.2025 r.

|                          | (kod: 1) <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | (kod: 2) <b>Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | (kod: 3) <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (kod: 9) <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) – 200 g<br>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g<br>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Banan – 130 g                                                                                                                                                            | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) – 200 g<br>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g<br>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Banan – 130 g                                                                                                                                                                    | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) – 200 g<br>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g<br>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Banan – 130 g                                                                                                                                                                    | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Serek wiejski ( <b>mleko</b> ) – 200 g<br>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g<br>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Banan – 130 g                                                                                                                                                                    |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad                    | - Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, <b>seler</b> , jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b> ), pieprz ziołowy) – 350 ml<br>- Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, <b>jaja</b> kurze całe, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b> ) – 155 g<br>- Ziemniaki gotowane – 240 g<br>- Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | - Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, <b>seler</b> , jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b> ), pieprz ziołowy) – 350 ml<br>- Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, <b>jaja</b> kurze całe, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b> ) – 155 g<br>- Ziemniaki gotowane – 240 g<br>- Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | - Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, <b>seler</b> , jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b> ), pieprz ziołowy) – 350 ml<br>- Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, <b>jaja</b> kurze całe, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b> ) – 155 g<br>- Ziemniaki gotowane – 240 g<br>- Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | - Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, <b>seler</b> , jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b> ), pieprz ziołowy) – 350 ml<br>- Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, <b>jaja</b> kurze całe, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b> ) – 185 g<br>- Ziemniaki gotowane – 200 g<br>- Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja                  | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 30 g<br>- <b>Jajo</b> kurze gotowane – 50 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g<br>- Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g<br>- Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g<br>- Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g<br>- Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 2060,3 kcal<br>Białko: 113,8 g<br>Tłuszcz: 51,6 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g<br>Węglowodany ogółem: 301,4 g<br>Cukry: 77,9 g<br>Błonnik pokarmowy: 34,7 g<br>Sól: 6,0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2019,4 kcal<br>Białko: 111,9 g<br>Tłuszcz: 55,6 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g<br>Węglowodany ogółem: 281,1 g<br>Cukry: 76,3 g<br>Błonnik pokarmowy: 28,6 g<br>Sól: 5,65 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1952,9 kcal<br>Białko: 110,7 g<br>Tłuszcz: 43 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g<br>Węglowodany ogółem: 294,3 g<br>Cukry: 76,4 g<br>Błonnik pokarmowy: 29,3 g<br>Sól: 5,98 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2041,2 kcal<br>Białko: 119,2 g<br>Tłuszcz: 56,5 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g<br>Węglowodany ogółem: 276,4 g<br>Cukry: 74,9 g<br>Błonnik pokarmowy: 27,7 g<br>Sól: 6,0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 25.01.2025 r.

|                          | (kod: 6) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | (kod: 6/K) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa zbożowa( <b>gluten</b> )) – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa zbożowa ( <b>gluten</b> )) – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| Drugie śniadanie         | - Serek wiejski – 200 g<br>- Banan – 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - Serek wiejski – 200 g<br>- Banan – 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| Obiad                    | - Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, <b>seler</b> , jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b> ), pieprz ziołowy) – 350 ml<br>- Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, <b>jaja</b> kurze całe, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna ( <b>gluten</b> )) – 155 g<br>- Ziemniaki gotowane – 200 g<br>- Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | - Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, pietruszka, <b>seler</b> , jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b> ), pieprz ziołowy) – 350 ml<br>- Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, <b>jaja</b> kurze całe, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, mąka pszenna ( <b>gluten</b> )) – 155 g<br>- Ziemniaki gotowane – 200 g<br>- Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml |  |  |
| Podwieczorek             | - Pieczywo chrupkie żytnie ( <b>gluten</b> ) – 24 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - Pieczywo chrupkie żytnie ( <b>gluten</b> ) – 24 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| Kolacja                  | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- <b>Jajo</b> kurze gotowane – 50 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                      | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- <b>Jajo</b> kurze gotowane – 50 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kanapka z wędliną:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g<br>- Wędlina wieprzowa – 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 1940 kcal<br>Białko: 108,5 g<br>Tłuszcz: 51,5 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g<br>Węglowodany ogółem: 280,1 g<br>Cukry: 69,9 g<br>Błonnik pokarmowy: 43,8 g<br>Sól: 5,6 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2042,2 kcal<br>Białko: 113,5 g<br>Tłuszcz: 54,3 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,9 g<br>Węglowodany ogółem: 295,7 g<br>Cukry: 70,4 g<br>Błonnik pokarmowy: 46,4 g<br>Sól: 6,17 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 26.01.2025 r.

|                          | (kod: 1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (kod: 2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (kod: 9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 60 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Kawa <b>zbożowa</b> (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa zbożowa (<b>gluten</b>)) – 250 ml</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 60 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 60 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 70 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> </ul>                                             |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b>), pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>) – 150 g</li> <li>- Kasza gryczana – 200 g</li> <li>- Fasolka szparagowa gotowana – 100 g</li> <li>- Marchew gotowana – 100 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b>), pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>) – 150 g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) – 200 g</li> <li>- Fasolka szparagowa gotowana – 100 g</li> <li>- Marchew gotowana – 100 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b>), pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>) – 150 g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) – 220 g</li> <li>- Marchew gotowana – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b>), pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>) – 200 g</li> <li>- Kasza jęczmienna (<b>gluten</b>) – 200 g</li> <li>- Fasolka szparagowa – 100 g</li> <li>- Marchew gotowana – 100 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Ogórek świeży – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                               |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 1962,5 kcal<br>Białko: 100,1 g<br>Tłuszcz: 55 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,7 g<br>Węglowodany ogółem: 284,9 g<br>Cukry: 76,4 g<br>Błonnik pokarmowy: 36,3 g<br>Sól: 4,24 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1965,2 kcal<br>Białko: 98,4 g<br>Tłuszcz: 50,5 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,2 g<br>Węglowodany ogółem: 294,3 g<br>Cukry: 74,5 g<br>Błonnik pokarmowy: 29,6 g<br>Sól: 4,25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1961,2 kcal<br>Białko: 99 g<br>Tłuszcz: 46,6 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,5 g<br>Węglowodany ogółem: 301,8 g<br>Cukry: 74,6 g<br>Błonnik pokarmowy: 30,1 g<br>Sól: 4,25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1984,5 kcal<br>Białko: 110,1 g<br>Tłuszcz: 52,4 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,1 g<br>Węglowodany ogółem: 283,1 g<br>Cukry: 76,1 g<br>Błonnik pokarmowy: 29,5 g<br>Sól: 4,09 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 26.01.2025 r.

|                          | (kod: 6) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> (5 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (kod: 6/K) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 10 g<br>- Wędlina wieprzowa – 30 g<br>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ) – 30 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa zbożowa ( <b>gluten</b> )) – 250 ml                                                                                                                                                                                                    | - Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 10 g<br>- Wędlina wieprzowa – 30 g<br>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ) – 30 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Kawa zbożowa (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa zbożowa ( <b>gluten</b> )) – 250 ml                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| Drugie śniadanie         | - Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) – 150 g<br>- Mandarynki – 140 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) – 150 g<br>- Mandarynki – 140 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| Obiad                    | - Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b> ), pieprz ziółowy) – 350 ml<br>- Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna ( <b>gluten</b> )) – 150 g<br>- Kasza gryczana – 200 g<br>- Fasolka szparagowa gotowana – 100 g<br>- Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | - Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , jogurt typu greckiego (z <b>mleka</b> ), pieprz ziółowy) – 350 ml<br>- Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna ( <b>gluten</b> )) – 150 g<br>- Kasza gryczana – 200 g<br>- Fasolka szparagowa gotowana – 100 g<br>- Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml |  |  |
| Podwieczorek             | Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 2 g<br>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ) – 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kanapka z twarogiem:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 2 g<br>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ) – 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| Kolacja                  | - Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 30 g<br>- Ogórek świeży – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                | - Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 30 g<br>- Ogórek świeży – 50 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                                                                                |  |  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kanapka z wędliną:<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b> ) – 2 g<br>- Wędlina drobiowa – 15 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 2085,4 kcal<br>Białko: 97,2 g<br>Tłuszcz: 68,6 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,1 g<br>Węglowodany ogółem: 291,8 g<br>Cukry: 76,7 g<br>Błonnik pokarmowy: 43,8 g<br>Sól: 4,62 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2143,1 kcal<br>Białko: 103,2 g<br>Tłuszcz: 65,9 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g<br>Węglowodany ogółem: 307,9 g<br>Cukry: 77,8 g<br>Błonnik pokarmowy: 46,3 g<br>Sól: 5,05 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |