

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS 23-29.12.2024 r.

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 23.12.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 100 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 110 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (mleko), marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten), koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Buraki tarte gotowane – 80 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (mleko), marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten), koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Buraki tarte gotowane – 80 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (mleko), marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten), koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Buraki tarte gotowane – 80 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (mleko), marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten), koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - 240 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Buraki tarte gotowane – 80 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 300 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2050,7 kcal Białko: 105,3 g Tłuszcz: 57,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g Węglowodany ogółem: 297 g Cukry: 80,7 g Błonnik pokarmowy: 37,1 g Sól: 4,24 g	Wartość energetyczna: 1998,5 kcal Białko: 103,2 g Tłuszcz: 45,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6 g Węglowodany ogółem: 310,2 g Cukry: 81,6 g Błonnik pokarmowy: 29,6 g Sól: 4,38 g	Wartość energetyczna: 1951,6 kcal Białko: 102,7 g Tłuszcz: 40,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,9 g Węglowodany ogółem: 308,1 g Cukry: 80,1 g Błonnik pokarmowy: 29 g Sól: 4,4 g	Wartość energetyczna: 1916,5 kcal Białko: 114,8 g Tłuszcz: 51,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,5 g Węglowodany ogółem: 261,4 g Cukry: 65 g Błonnik pokarmowy: 24,7 g Sól: 4,22 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 23.12.2024 r.

	(kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g		
Obiad	- Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler , śmietana 12% (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (mleko), marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten) , koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler , śmietana 12% (mleko), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12% (mleko), marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten) , koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Kefir (mleko) – 240 ml	- Kefir (mleko) – 240 ml		
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1992,7 kcal Białko: 102,9 g Tłuszcz: 53,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,4 g Węglowodany ogółem: 295,8 g Cukry: 88,4 g Błonnik pokarmowy: 41,6 g Sól: 4,05 g	Wartość energetyczna: 2009,3 kcal Białko: 103 g Tłuszcz: 55,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g Węglowodany ogółem: 296,1 g Cukry: 88,5 g Błonnik pokarmowy: 41,8 g Sól: 4,06 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 24.12.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) - 40 g - Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Gruszka – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-		-	-
Obiad	- Barszcz czerwony (składniki: woda, buraki, marchew, seler, pietruszka, zakwas z buraków, pieprz ziołowy) – 350 ml - Paszteciki drożdżowe pieczone ze szpinakiem i mozzarellą (składniki: mąka pszenna (gluten), szpinak, ser mozzarella (mleko), mleko, jaja kurze, drożdże, sól, cukier) – 100 g - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) – 280 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Barszcz czerwony (składniki: woda, buraki, marchew, seler, pietruszka, zakwas z buraków, pieprz ziołowy) – 350 ml - Paszteciki drożdżowe pieczone ze szpinakiem i mozzarellą (składniki: mąka pszenna (gluten), szpinak, ser mozzarella (mleko), mleko, jaja kurze, drożdże, sól, cukier) – 100 g - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) – 280 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Barszcz czerwony (składniki: woda, buraki, marchew, seler, pietruszka, zakwas z buraków, pieprz ziołowy) – 350 ml - Paszteciki drożdżowe pieczone ze szpinakiem i mozzarellą (składniki: mąka pszenna (gluten), szpinak, ser mozzarella (mleko), mleko, jaja kurze, drożdże, sól, cukier) – 100 g - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) – 280 g - Ryż biały gotowany – 240 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Barszcz czerwony (składniki: woda, buraki, marchew, seler, pietruszka, zakwas z buraków, pieprz ziołowy) – 350 ml - Paszteciki drożdżowe pieczone ze szpinakiem i mozzarellą (składniki: mąka pszenna (gluten), szpinak, ser mozzarella (mleko), mleko, jaja kurze, drożdże, sól, cukier) – 100 g - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) – 280 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra – 5 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 80 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2149,2 kcal Białko: 109,7 g Tłuszcz: 58,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,4 g Węglowodany ogółem: 315,6 g Cukry: 57,8 g Błonnik pokarmowy: 38 g Sól: 6,85 g	Wartość energetyczna: 2120,3 kcal Białko: 108 g Tłuszcz: 55,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,5 g Węglowodany ogółem: 311 g Cukry: 54,7 g Błonnik pokarmowy: 26,3 g Sól: 6,66 g	Wartość energetyczna: 2120,6 kcal Białko: 110,9 g Tłuszcz: 43,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,3 g Węglowodany ogółem: 335,5 g Cukry: 54,8 g Błonnik pokarmowy: 27,3 g Sól: 6,94 g	Wartość energetyczna: 2088,9 kcal Białko: 119,9 g Tłuszcz: 52,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21 g Węglowodany ogółem: 298,6 g Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 25,7 g Sól: 6,73 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 24.12.2024 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Paszтет pieczony (gluten, seler, soja) - 40 g - Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Paszтет pieczony (gluten, seler, soja) - 40 g - Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, pomidory, pomidory suszone, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Gruszka – 130 g	- Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Gruszka – 130 g		
Obiad	- Barszcz czerwony (składniki: woda, buraki, marchew, seler, pietruszka, zakwas z buraków, pieprz ziółowy) – 350 ml - Paszteciki drożdżowe pieczone ze szpinakiem i mozzarellą (składniki: mąka pszenna (gluten), szpinak, ser mozzarella (mleko), mleko, jaja kurze, drożdże, sól, cukier) – 100 g - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) – 280 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Barszcz czerwony (składniki: woda, buraki, marchew, seler, pietruszka, zakwas z buraków, pieprz ziółowy) – 350 ml - Paszteciki drożdżowe pieczone ze szpinakiem i mozzarellą (składniki: mąka pszenna (gluten), szpinak, ser mozzarella (mleko), mleko, jaja kurze, drożdże, sól, cukier) – 100 g - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) – 280 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g	- Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Pasta twarogowa z ziółami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Pasta twarogowa z ziółami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 30 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2046,4 kcal Białko: 109,1 g Tłuszcz: 59,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,4 g Węglowodany ogółem: 292,1 g Cukry: 56,7 g Błonnik pokarmowy: 46,9 g Sól: 7,69 g	Wartość energetyczna: 2102,2 kcal Białko: 108,7 g Tłuszcz: 61,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g Węglowodany ogółem: 302,2 g Cukry: 59,5 g Błonnik pokarmowy: 47,7 g Sól: 7,72 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 25.12.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser żółty (z mleka) – 30 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 70 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pieczeń rzymska z jajkiem (składniki: mięso wieprzowe, jaja kurze, bułka tarta (gluten), mąka pszenna (gluten) – 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pieczeń rzymska z jajkiem (składniki: mięso wieprzowe, jaja kurze, bułka tarta (gluten), mąka pszenna (gluten) – 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Gotowana marchew z masłem (składniki: marchew, masło (mleko) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pieczeń rzymska z jajkiem (składniki: mięso wieprzowe, jaja kurze, bułka tarta (gluten), mąka pszenna (gluten) – 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Gotowana marchew z masłem (składniki: marchew, masło (mleko) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy)- 350 ml - Pieczeń rzymska z jajkiem (składniki: mięso wieprzowe, jaja kurze, bułka tarta (gluten), mąka pszenna (gluten) – 230 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Gotowana marchew z masłem (składniki: marchew, masło (mleko) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 70 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1816,7 kcal Białko: 96,7 g Tłuszcz: 58,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,5 g Węglowodany ogółem: 240,2 g Cukry: 50,4 g Błonnik pokarmowy: 29,6 g Sól: 4,63 g	Wartość energetyczna: 1861,8 kcal Białko: 102,5 g Tłuszcz: 49,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,3 g Węglowodany ogółem: 265,1 g Cukry: 63,7 g Błonnik pokarmowy: 27,5 g Sól: 4,43 g	Wartość energetyczna: 1847,4 kcal Białko: 103 g Tłuszcz: 47 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,8 g Węglowodany ogółem: 267,4 g Cukry: 65,4 g Błonnik pokarmowy: 28,1 g Sól: 4,33 g	Wartość energetyczna: 1817 kcal Białko: 111 g Tłuszcz: 53,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,8 g Węglowodany ogółem: 237,3 g Cukry: 64,6 g Błonnik pokarmowy: 26,1 g Sól: 3,88 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 25.12.2024 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser żółty (z mleka) – 30 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser żółty (z mleka) – 30 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g		
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Pieczeń rzymska z jajkiem (składniki: mięso wieprzowe, jaja kurze, bułka tarta (gluten), mąka pszenna (gluten) – 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Pieczeń rzymska z jajkiem (składniki: mięso wieprzowe, jaja kurze, bułka tarta (gluten), mąka pszenna (gluten) – 200 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Kefir (mleko) – 240 ml	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Kefir (mleko) – 240 ml		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 240 g		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1885,8 kcal Białko: 103,8 g Tłuszcz: 66,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,9 g Węglowodany ogółem: 238,1 g Cukry: 54,4 g Błonnik pokarmowy: 37,3 g Sól: 5,35 g	Wartość energetyczna: 1992,7 kcal Białko: 107,3 g Tłuszcz: 67,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,6 g Węglowodany ogółem: 260,4 g Cukry: 57,7 g Błonnik pokarmowy: 41,5 g Sól: 6,6 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 26.12.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Ogórek świeży – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: gotowane buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: gotowane buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 240 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: gotowane buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Ciasto piernik (składniki: mąka pszenna (gluten), mleko, jaja kurze całe, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cynamon, kakao) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Ciasto piernik (składniki: mąka pszenna (gluten), mleko, jaja kurze całe, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cynamon, kakao) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Ciasto piernik (składniki: mąka pszenna (gluten), mleko, jaja kurze całe, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cynamon, kakao) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Ciasto piernik (składniki: mąka pszenna (gluten), mleko, jaja kurze całe, olej rzepakowy, soda oczyszczona, cynamon, kakao) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2001,1 kcal Białko: 106,9 g Tłuszcz: 62 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,5 g Węglowodany ogółem: 269,1 g Cukry: 53,5 g Błonnik pokarmowy: 29,6 g Sól: 3,99 g	Wartość energetyczna: 2053 kcal Białko: 94,6 g Tłuszcz: 61,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,2 g Węglowodany ogółem: 293,4 g Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 25,4 g Sól: 4,34 g	Wartość energetyczna: 1922,3 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 56,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,8 g Węglowodany ogółem: 275,2 g Cukry: 52,9 g Błonnik pokarmowy: 25,5 g Sól: 4,15 g	Wartość energetyczna: 2028,1 kcal Białko: 113,2 g Tłuszcz: 65,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,8 g Węglowodany ogółem: 260,8 g Cukry: 52,1 g Błonnik pokarmowy: 24,6 g Sól: 4,01 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 26.12.2024 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek świeży – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek świeży – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g - Banan – 130 g	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g - Banan – 130 g		
Obiad	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziółowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziółowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 20 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 240 g		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1916,7 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 65,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,3 g Węglowodany ogółem: 250,1 g Cukry: 54,3 g Błonnik pokarmowy: 38,8 g Sól: 4,89 g	Wartość energetyczna: 1881,8 kcal Białko: 95,6 g Tłuszcz: 68,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,4 g Węglowodany ogółem: 240,5 g Cukry: 56,3 g Błonnik pokarmowy: 39,5 g Sól: 5,45 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 27.12.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko – 120 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko pieczone – 120 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 70 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko pieczone – 120 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 125 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (z mleka) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko pieczone – 120 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, pomidory, seler, natka pietruszki) – 350 ml - Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, jaja kurze całe, cebula, bułka tarta (gluten), olej rzepakowy) – 240 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z mleka), mąka pszenna (gluten), szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) – 260 g - Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z mleka), mąka pszenna (gluten), szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) – 280 g - Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) – 350 ml - Kopytka ze szpinakiem gotowane (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy (z mleka), mąka pszenna (gluten), szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) – 300 g - Surówka z tartej marchwi z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2088,9 kcal Białko: 107,1 g Tłuszcz: 64,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,8 g Węglowodany ogółem: 285,9 g Cukry: 65,6 g Błonnik pokarmowy: 29,6 g Sól: 4,99 g	Wartość energetyczna: 2043,9 kcal Białko: 93,5 g Tłuszcz: 63,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,7 g Węglowodany ogółem: 285,2 g Cukry: 78,9 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sól: 4,07 g	Wartość energetyczna: 1972,4 kcal Białko: 89,1 g Tłuszcz: 57,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g Węglowodany ogółem: 285 g Cukry: 78,9 g Błonnik pokarmowy: 22 g Sól: 3,95 g	Wartość energetyczna: 2131,3 kcal Białko: 99,5 g Tłuszcz: 66,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,6 g Węglowodany ogółem: 295 g Cukry: 79,4 g Błonnik pokarmowy: 22,5 g Sól: 4,17 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 27.12.2024 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 105 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 105 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Jabłko – 120 g	- Jogurt naturalny (mleka) – 150 g - Jabłko – 120 g		
Obiad	- Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, pomidory, seler , natka pietruszki) – 350 ml - Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, jaja kurze całe, cebula, bułka tarta (gluten), olej rzepakowy) – 240 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, pomidory, seler , natka pietruszki) – 350 ml - Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso mielone ze schabu, jaja kurze całe, cebula, bułka tarta (gluten), olej rzepakowy) – 240 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g		
Kolacja	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 240 ml		
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2080,4 kcal Białko: 104,3 g Tłuszcz: 71,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,7 g Węglowodany ogółem: 272,8 g Cukry: 55,2 g Błonnik pokarmowy: 35,2 g Sól: 5,31 g	Wartość energetyczna: 2142,7 kcal Białko: 109,9 g Tłuszcz: 72,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g Węglowodany ogółem: 281 g Cukry: 61,1 g Błonnik pokarmowy: 37,3 g Sól: 6,46 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 28.12.2024 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 28.12.2024 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 29.12.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml - Mandarynki – 140 g	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml - Mandarynki – 140 g	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml - Mandarynki – 140 g	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 70 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml - Mandarynki – 140 g
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza gryczana – 200 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Marchew gotowana – 100 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 200 g - Fasolka szparagowa gotowana – 100 g - Marchew gotowana – 100 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 150 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 220 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiora (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (z mleka), pieprz ziołowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna (gluten)) – 200 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 200 g - Fasolka szparagowa – 100 g - Marchew gotowana – 100 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek świeży – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, woda, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 410 g - Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1962,5 kcal Białko: 100,1 g Tłuszcz: 55 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,7 g Węglowodany ogółem: 284,9 g Cukry: 76,4 g Błonnik pokarmowy: 36,3 g Sól: 4,24 g	Wartość energetyczna: 1965,2 kcal Białko: 98,4 g Tłuszcz: 50,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,2 g Węglowodany ogółem: 294,3 g Cukry: 74,5 g Błonnik pokarmowy: 29,6 g Sól: 4,25 g	Wartość energetyczna: 1961,2 kcal Białko: 99 g Tłuszcz: 46,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,5 g Węglowodany ogółem: 301,8 g Cukry: 74,6 g Błonnik pokarmowy: 30,1 g Sól: 4,25 g	Wartość energetyczna: 1984,5 kcal Białko: 110,1 g Tłuszcz: 52,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,1 g Węglowodany ogółem: 283,1 g Cukry: 76,1 g Błonnik pokarmowy: 29,5 g Sól: 4,09 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 29.12.2024 r.

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