

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS 30.12.2024 r. – 05.01.2025 r.

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 30.12.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 30 g - Chleb pszenny – 50 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Roszponka – 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 - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 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 - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 30 g - Roszponka – 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) - 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 60 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z brukselką (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Kasza pęczak gotowana (gluten) - 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Gotowane tarte buraki (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Gotowane tarte buraki (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 250 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Gotowane tarte buraki (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten), mleko, jaja, cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten), mleko, jaja, cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten), mleko, jaja, cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten), mleko, jaja, cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 1952,2 kcal Białko: 101,6 g Tłuszcz: 57,5 g Węglowodany: 273,7 g Błonnik pokarmowy: 33,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g Cukry: 56,9 g Sól: 4,95 g	Energia: 1958,2 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 51,5 g Węglowodany: 284,9 g Błonnik pokarmowy: 28,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,8 g Cukry: 59,4 g Sól: 4,72 g	Energia: 1985,3 kcal Białko: 105,7 g Tłuszcz: 47,7 g Węglowodany: 298,4 g Błonnik pokarmowy: 29,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 14,2 g Cukry: 59,5 g Sól: 5,01 g	Energia: 1947,7 kcal Białko: 113,7 g Tłuszcz: 51,6 g Węglowodany: 271,2 g Błonnik pokarmowy: 28 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,9 g Cukry: 59,8 g Sól: 4,51 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 30.12.2024 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
I śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g		
Obiad	- Zupa z brukselką (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziółowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Kasza pęczak gotowana (gluten) - 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brukselką (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziółowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Kasza pęczak gotowana (gluten) - 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Sok pomidorowy – 240 ml	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Sok pomidorowy – 240 ml		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (mleko) – 2 g - Ser żółty (mleko) – 10 g		
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 1939,1 kcal Białko: 95,7 g Tłuszcz: 62,7 g Węglowodany: 269,3 g Błonnik pokarmowy: 46,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,2 g Cukry: 61,4 g Sól: 6,12 g	Energia: 2057,4 kcal Białko: 100,2 g Tłuszcz: 67,5 g Węglowodany: 284,6 g Błonnik pokarmowy: 48,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g Cukry: 61,9 g Sól: 6,65 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 31.12.2024 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 całe, masło ekstra (z mleka)) - 140 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Hummus (składniki: ciecierzycza, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) - 30 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Papryka czerwona - 50 g - Jogurt naturalny (mleko) - 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 140 g - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Jogurt naturalny (mleko) - 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 100 g - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Jogurt naturalny (mleko) - 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 140 g - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Jogurt naturalny (mleko) - 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) - 350 ml - Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - 200 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z białej kapusty (kapusta biała, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) - 350 ml - Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - 200 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Mieszanaka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, masło ekstra (z mleka)) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) - 350 ml - Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - 200 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Mieszanaka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, masło ekstra (z mleka)) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) - 350 ml - Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - 230 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Mieszanaka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, masło ekstra (z mleka)) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) - 30 g - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Galaretką rybna (składniki: filet rybny , bulion rosółowy, marchew, pietruszka, seler , żelatyna, natka pietruszki) - 150 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Rzodkiewka - 30 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 - Galaretką rybna (składniki: filet rybny , bulion rosółowy, marchew, pietruszka, seler , żelatyna, natka pietruszki) - 150 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane - 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Galaretką rybna (składniki: filet rybny , bulion rosółowy, marchew, pietruszka, seler , żelatyna, natka pietruszki) - 150 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane - 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Galaretką rybna (składniki: filet rybny , bulion rosółowy, marchew, pietruszka, seler , żelatyna, natka pietruszki) - 150 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane - 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 1891,9 kcal Białko: 114 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 230,4 g Błonnik pokarmowy: 31,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g Cukry: 47,8 g Sól: 5,24 g	Energia: 1843,8 kcal Białko: 112,4 g Tłuszcz: 55,2 g Węglowodany: 235,1 g Błonnik pokarmowy: 23,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g Cukry: 44,3 g Sól: 5,14 g	Energia: 1800 kcal Białko: 109,1 g Tłuszcz: 47,7 g Węglowodany: 244,7 g Błonnik pokarmowy: 24,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,4 g Cukry: 44,8 g Sól: 5,02 g	Energia: 1879 kcal Białko: 118,8 g Tłuszcz: 55,6 g Węglowodany: 236,8 g Błonnik pokarmowy: 23,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,3 g Cukry: 45,5 g Sól: 5,68 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 31.12.2024 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), pieprz ziołowy) – 140 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Hummus (składniki: ciecierzycza, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) - 30 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), pieprz ziołowy) – 140 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Hummus (składniki: ciecierzycza, czosnek, oliwa z oliwek, sezam) - 30 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g		
Obiad	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) – 200 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) – 200 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Galaretka rybna (składniki: filet rybny, bulion rosółowy, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Rzodkiewka – 30 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Galaretka rybna (składniki: filet rybny, bulion rosółowy, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g - Wędlina drobiowa – 15 g - Rzodkiewka – 30 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Wartości dobowe	Energia: 1921 kcal Białko: 111,2 g Tłuszcz: 67,6 g Węglowodany: 236,1 g Błonnik pokarmowy: 37,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5 g Cukry: 41,6 g Sól: 5,34 g	Energia: 2004 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 69,8 g Węglowodany: 251,5 g Błonnik pokarmowy: 39,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,7 g Cukry: 42,1 g Sól: 5,68 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 01.01.2025 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 drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 280 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 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) – 25 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 1932,7 kcal Białko: 98,7 g Tłuszcz: 60,1 g Węglowodany: 268,4 g Błonnik pokarmowy: 36 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g Cukry: 74,4 g Sól: 5,01 g	Energia: 1979,2 kcal Białko: 101,6 g Tłuszcz: 56,6 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9 g Cukry: 77,8 g Sól: 4,94 g	Energia: 1979,2 kcal Białko: 101,6 g Tłuszcz: 56,6 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9 g Cukry: 77,8 g Sól: 4,94 g	Energia: 2004,1 kcal Białko: 107,4 g Tłuszcz: 56,8 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g Cukry: 77,8 g Sól: 4,97 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 01.01.2025 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Mandarynki – 140g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Mandarynki – 140g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g		
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza gryczana gotowana - 200 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny (mleko), majonez (jaja, gorczyca), sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza gryczana gotowana - 200 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny (mleko), majonez (jaja, gorczyca), sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko, cynamon) – 300 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko, cynamon) – 300 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 250 ml		
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2059,3 kcal Białko: 107,5 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 271,7 g Błonnik pokarmowy: 40,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g Cukry: 61 g Sól: 5,52 g	Energia: 2102,5 kcal Białko: 109,5 g Tłuszcz: 70,4 g Węglowodany: 280,8 g Błonnik pokarmowy: 43,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g Cukry: 67,2 g Sól: 6,72 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 02.01.2025 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g - Paszтет pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Banan – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwki czarne, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 120 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 120 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 120 g - Ziemniaki gotowane – 240 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 2067,4 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz: 64,7 g Węglowodany: 285,8 g Błonnik pokarmowy: 32,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9 g Cukry: 66,3 g Sól: 4,95 g	Energia: 1978,8 kcal Białko: 106,5 g Tłuszcz: 52,9 g Węglowodany: 284,1 g Błonnik pokarmowy: 29 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,2 g Cukry: 69 g Sól: 5,2 g	Energia: 1941,4 kcal Białko: 106,5 g Tłuszcz: 48,8 g Węglowodany: 284,1 g Błonnik pokarmowy: 29 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,5 g Cukry: 69 g Sól: 5,2 g	Energia: 2002,4 kcal Białko: 111,5 g Tłuszcz: 53,1 g Węglowodany: 284,5 g Błonnik pokarmowy: 29 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,3 g Cukry: 69,3 g Sól: 5,47 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 02.01.2025 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Banan – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Banan – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka)– 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g	- Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka)– 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Obiad	- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 150 g - Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwki czarne, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 150 g - Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwki czarne, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 25 g	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 25 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g		
Wartości dobowe	Energia: 1901,3 kcal Białko: 99,5 g Tłuszcz: 63,5 g Węglowodany: 251,3 g Błonnik pokarmowy: 38,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g Cukry: 49,8 g Sól: 5,64 g	Energia: 2025,5 kcal Białko: 103,9 g Tłuszcz: 66,2 g Węglowodany: 272,4 g Błonnik pokarmowy: 39,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g Cukry: 55,9 g Sól: 6,16 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 03.01.2025 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa fasolowa (składniki: ziemniaki, fasola, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) – 350 ml - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka, seler) – 200 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka, seler) – 200 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka, seler) – 200 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka, seler) – 300 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 - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2085,5 kcal Białko: 106,3 g Tłuszcz: 56,4 g Węglowodany: 307,8 g Błonnik pokarmowy: 38,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,3 g Cukry: 51,1 g Sól: 4,75 g	Energia: 2001,6 kcal Białko: 95,5 g Tłuszcz: 54,9 g Węglowodany: 292,8 g Błonnik pokarmowy: 22,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,8 g Cukry: 61,5 g Sól: 4,19 g	Energia: 1964,2 kcal Białko: 95,4 g Tłuszcz: 50,8 g Węglowodany: 292,8 g Błonnik pokarmowy: 22,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 13,1 g Cukry: 61,4 g Sól: 4,21 g	Energia: 1838,6 kcal Białko: 105,3 g Tłuszcz: 56,4 g Węglowodany: 238 g Błonnik pokarmowy: 21 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,4 g Cukry: 61,6 g Sól: 4,62 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 03.01.2025 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze, ser twarogowy (z mleka), jogurt typu greckiego (mleko) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 3 g - Wędlina drobiowa - 15 g	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 3 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Obiad	- Zupa fasolowa (składniki: ziemniaki, fasola, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) – 350 ml - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny , passata pomidorowa, marchew, pietruszka, seler) – 200 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa fasolowa (składniki: ziemniaki, fasola, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) – 350 ml - Pieczona ryba po grecku (składniki: filet rybny , passata pomidorowa, marchew, pietruszka, seler) – 200 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Paszтет pieczony (gluten, seler, soja) – 50 g - Pomidor – 50 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Herbata owocowa – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Paszтет pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Pomidor – 50 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Herbata owocowa – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (mleko) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g		
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 1935,2 kcal Białko: 92,1 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 279,4 g Błonnik pokarmowy: 47,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g Cukry: 47,3 g Sól: 4,8 g	Energia: 1984 kcal Białko: 94,6 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany: 292,1 g Błonnik pokarmowy: 49,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g Cukry: 47,4 g Sól: 4,97 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 04.01.2025 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 - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 240 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 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 - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 2024,8 kcal Białko: 101,2 g Tłuszcz: 57,3 g Węglowodany: 292,9 g Błonnik pokarmowy: 33,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g Cukry: 66,6 g Sól: 4,41 g	Energia: 1954,8 kcal Białko: 100,3 g Tłuszcz: 52,5 g Węglowodany: 285,7 g Błonnik pokarmowy: 29,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,8 g Cukry: 64,9 g Sól: 4,36 g	Energia: 1944,5 kcal Białko: 102,4 g Tłuszcz: 44,6 g Węglowodany: 299,2 g Błonnik pokarmowy: 29,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 14,4 g Cukry: 65 g Sól: 4,61 g	Energia: 2016,2 kcal Białko: 111,5 g Tłuszcz: 54,2 g Węglowodany: 286,1 g Błonnik pokarmowy: 29,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,5 g Cukry: 65,2 g Sól: 4,43 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 04.01.2025 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml		
II śniadanie	- Kefir (mleko) – 240 ml	- Kefir (mleko) – 240 ml		
Obiad	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 200 g - Kasza gryczana gotowana – 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 18 g	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 18 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka)– 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Wartości dobowe	Energia: 2045,7 kcal Białko: 107,8 g Tłuszcz: 67,7 g Węglowodany: 271,5 g Błonnik pokarmowy: 43,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g Cukry: 66,9 g Sól: 4,57 g	Energia: 2023,3 kcal Białko: 107,8 g Tłuszcz: 65,3 g Węglowodany: 271,5 g Błonnik pokarmowy: 43,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g Cukry: 66,9 g Sól: 4,6 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 05.01.2025 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 żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Rzodkiewki – 30 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa z kalafiorom (składniki: ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , masło ekstra (z mleka)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 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 z kalafiorom (składniki: ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , masło ekstra (z mleka)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiorom (składniki: ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , masło ekstra (z mleka)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Marchew gotowana – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z kalafiorom (składniki: ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler , masło ekstra (z mleka)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 280 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Marchew gotowana – 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 - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 60 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 1911,4 kcal Białko: 94,5 g Tłuszcz: 74,5 g Węglowodany: 229,2 g Błonnik pokarmowy: 26,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g Cukry: 54,9 g Sól: 5,04 g	Energia: 1925,9 kcal Białko: 102,5 g Tłuszcz: 57,5 g Węglowodany: 263,6 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g Cukry: 64,2 g Sól: 4,8 g	Energia: 1820,2 kcal Białko: 100 g Tłuszcz: 47,6 g Węglowodany: 261,1 g Błonnik pokarmowy: 25,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7 g Cukry: 58 g Sól: 4,78 g	Energia: 2046,3 kcal Białko: 126,2 g Tłuszcz: 63,9 g Węglowodany: 255,4 g Błonnik pokarmowy: 26,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g Cukry: 64,4 g Sól: 4,93 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 05.01.2025 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Rzodkiewki – 30 g - Jabłko – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Rzodkiewki – 30 g - Jabłko – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml		
II śniadanie	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Kefir (mleko) – 150 g	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Kefir (mleko) – 150 g		
Obiad	- Zupa z kalafiora (składniki: ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, masło ekstra (mleko)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 200 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 kalafiora (składniki: ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, masło ekstra (mleko)) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 20 g	- Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 20 g		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g		
Wartości dobowe	Energia: 1984,2 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 247,7 g Błonnik pokarmowy: 41,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g Cukry: 43,8 g Sól: 6,02 g	Energia: 1961,8 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 72,5 g Węglowodany: 247,7 g Błonnik pokarmowy: 41,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g Cukry: 43,7 g Sól: 6,05 g		